

Содержание

Введение	9
ЧАСТЬ I. ВЫБЕРИТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ	17
1. Цели не должны быть обыденными	21
2. Соедините цель с числом	39
3. Важность стимулов	62
4. Внутренняя мотивация (и почему важно получать больше удовольствия)	92
ЧАСТЬ II. ПРОДОЛЖАЙТЕ ТЯНУТЬ СЕБЯ	119
5. Прогресс увеличивает мотивацию	123
6. Стакан наполовину пуст и наполовину полон	147
7. Проблема середины пути	168
8. «Вы ошибаетесь!» — учимся на примере отрицательной обратной связи	186
ЧАСТЬ III. КОНКУРИРУЮЩИЕ ЦЕЛИ	229
9. Жонглирование целями	233
10. Самоконтроль	262
11. Терпение	306

8 Как взять себя в руки и наконец-то сделать

ЧАСТЬ IV. СОЦИАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА	331
12. Двигаться к целям в присутствии других людей	336
13. Достижение целей вместе с другими	357
14. Цели обеспечивают счастливые отношения	383
Благодарности	410
Примечания	412
Об авторе	429