Сила волі

Келлі Макгонігал

Зміст

[Три складові сили волі, Розділ 1, ст. 16. 2](#_Toc39171581)

# Три складові сили волі, Розділ 1, ст. 16.

Сила волі - це здатність опановувати три вміння, «я буду», «я не буду» та «я хочу» - вони й допомагають вам досягти мети (або ж не вскочити в халепу). Нас, людей, природа, на щастя, наділила мозком, що здатен виконувати всі ці функції. Власне, розвиток цих трьох умінь - «я буду», «я не буду» та «я хочу» - і дає підстави кваліфікувати нас як людей розумних. Перш ніж перейти до аналізу наших невдалих спроб використати свої можливості, подякуймо природі за свій мозок. Ми зазирнемо в нього, побачимо, де саме відбувається це магічне дійство, дізнаємося, як натренувати свій мозок, щоб поліпшити силу волі. З’ясуємо, чому іноді так важко віднайти в собі силу волі, а також як застосувати ще одну унікальну людську рису - самосвідомість, -щоб уникнути поразки.