

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	9
CZĘŚĆ PIERWSZA	
ZDOLNOŚĆ DO ODRACZANIA GRATYFIKACJI CO UMOŻLIWIA SAMOKONTROLĘ?	17
ROZDZIAŁ 1	
W uniwersyteckim Pokoju Niespodzianek	21
ROZDZIAŁ 2	
Jak one to robią?	35
ROZDZIAŁ 3	
Myślenie chłodne i gorące	49
ROZDZIAŁ 4	
Początki samokontroli	57
ROZDZIAŁ 5	
Wielkie plany	67
ROZDZIAŁ 6	
Leniwe koniki polne i pracowite mrówki	75
ROZDZIAŁ 7	
Czy to wrodzone? Nowa genetyka	85
CZĘŚĆ DRUGA	
OD SŁODKICH PIANEK W PRZEDSZKOLU DO OSZCZĘDNOŚCI NA KONCIE EMERYTALNYM	99
ROZDZIAŁ 8	
Motor sukcesu: „Myślę, że dam radę!”	105
ROZDZIAŁ 9	
Twoje przyszłe Ja	125
ROZDZIAŁ 10	
Poza tu i teraz	133

ROZDZIAŁ 11	
Chroniąc zranione Ja – autodystansowanie	149
ROZDZIAŁ 12	
Studzenie bolesnych emocji	159
ROZDZIAŁ 13	
Psychologiczny układ odpornościowy	171
ROZDZIAŁ 14	
Kiedy mądrzy ludzie postępują głupio	189
ROZDZIAŁ 15	
„Jeżeli-to” – behawioralne sygnatury osobowości	197
ROZDZIAŁ 16	
Paraliż woli	207
ROZDZIAŁ 17	
Znużenie woli	215
CZĘŚĆ TRZECIA	
Z LABORATORIUM DO PRAWDZIWEGO ŻYCIA	227
ROZDZIAŁ 18	
Marshmallow a polityka publiczna	231
ROZDZIAŁ 19	
Zastosowanie podstawowych strategii	251
ROZDZIAŁ 20	
Natura ludzka	269
PODZIĘKOWANIA	275
BIBLIOGRAFIA	277
INDEKS NAZWISK	297
INDEKS RZECZOWY	299