

УДК 316.622:159.947.2  
ББК 88.26:87.701.5  
К26

*This translation has been published  
with the financial support of NORLA*

Переводчик Анастасия Мариловцева  
Редактор Антон Никольский

**Карп Т.**

К26    Стальная воля: Как закалить свой характер / Том Карп ;  
Пер. с норв. — М.: Альпина Паблишер, 2017. — 172 с.

ISBN 978-5-9614-5796-4

Сдать важный проект на работе, начать правильно питаться, регулярно заниматься спортом, наладить контакты с нужными людьми, реализовать себя в творчестве, найти общий язык с собственными детьми — это непросто. Сила воли — главный ресурс, позволяющий достигать поставленных целей и справляться с трудностями. Если вам не хватает твердости в принятии решений, но есть желание добиться в жизни большего, эта книга для вас. Том Карп, профессор менеджмента Северного университета Норвегии, опираясь на классические и современные философские теории, результаты последних социологических и психологических исследований, разработал способ тренировки силы воли. Автор не призывает вас кардинально изменить свой образ жизни, но рассказывает, с чего начать работу над собой и как правильно закрепить результат с помощью определенного набора техник. Книга адресована обычным людям, решающим реальные задачи.

УДК 316.622:159.947.2  
ББК 88.26:87.701.5

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [mylib@alpina.ru](mailto:mylib@alpina.ru).*

© Kagge Forlag AS, 2015  
Norwegian edition published  
by Kagge Forlag AS, Oslo  
Published by agreement with  
Hagen Agency, Oslo

© Издание на русском языке, перевод,  
оформление.  
ООО «Альпина Паблишер», 2017

ISBN 978-5-9614-5796-4 (рус.)  
ISBN 978-82-489-1612-3 (норв.)

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	7
Введение .....	9
Воля и сила воли .....	19
Добиваться и достигать .....	25
С чего все начиналось .....	31
Сила принятия решения .....	37
Философия воли .....	45
Психология силы воли .....	53
Укрепляйте силу воли .....	65
Чувство контроля .....	73
Энергия .....	81
Стратегии мобилизации силы воли .....	87
Стратегия первая: обязать себя .....	93
Стратегия вторая: принять решение .....	107
Стратегия третья: не сдаваться .....	117
Стратегия четвертая: вознаграждать себя и учиться .....	137
Стратегия пятая: вырабатывать полезные привычки .....	145
Тренироваться и еще раз тренироваться .....	153
Хорошая жизнь .....	163
Благодарности .....	169
Рекомендованная литература .....	171