

**Walter Mischel**



**Por que a força de vontade  
é a chave do sucesso**



## Resumo de O Teste do Marshmallow

"Uma criança recebe um marshmallow e uma instrução clara: pode comer o doce imediatamente ou esperar cinco minutos e comer dois doces. O que ela vai fazer? E o que sua decisão diz sobre seu comportamento no futuro?"

Walter Mischel provou, com base em décadas de pesquisa, que a habilidade de adiar a gratificação é fundamental para uma vida de sucesso. Ela pode ser indicativa de melhor cognição, estilo de vida mais saudável e maior autoestima.

O Teste do Marshmallow explica a natureza da força de vontade, além de identificar os mecanismos mentais que possibilitam a sua aplicação na vida cotidiana, desde o controle de peso até o planejamento da aposentadoria."

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)