

FORÇA DE

# OS DESAFIOS À FORÇA DE VONTADE

Como o autocontrole funciona,  
por que ele é importante e como aumentar o seu

VONTADE

"Traz a ciência sobre a força de vontade dos laboratórios para o cotidiano." — TIME

**Kelly McGonigal, ph.D.**



FONTANAR

# Resumo de Os Desafios À Força De Vontade

Por que é tão difícil resistir aos impulsos? Em geral, não é difícil identificar o que se deve ou não fazer. Mas, na prática, parece sempre mais fácil ceder a uma tentação.

As situações são múltiplas e exemplos não faltam - deixar para depois algo que tem que ser feito, comer demais, gastar mais do que se tem ou mesmo perder tempo com trivialidades.

Em 'Os desafios à força de vontade', Kelly McGonigal destrincha os erros mais recorrentes na vida cotidiana e apresenta uma nova abordagem para se pensar sobre o autocontrole. Idealizadora do curso 'A ciência da força de vontade', um dos mais populares na Universidade de Stanford, a autora esclarece os motivos mais frequentes pelos quais se cede à tentação e, especialmente, como é possível encontrar os recursos para resistir a ela, expondo as melhores estratégias de treinamento da força de vontade.

No livro, a autora traça, passo a passo, um plano para uma percepção mais clara dos problemas e das escolhas que costumam levar ao fracasso. Uma vez compreendidas as armadilhas mentais, as funções biológicas e os fatores sociais que influenciam o autocontrole, o indivíduo fica muito mais apto para lidar com eles - é possível treinar a capacidade de controlar a atenção, as emoções, os apetites e os hábitos.

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