

Innhold

| | |
|--|----|
| Forord | 9 |
| Kapittel 1 | |
| Hva er selvregulering, og hvorfor er selvregulering viktig?..... | 11 |
| Selvregulering er både å stoppe seg selv – og komme i gang med noe | 13 |
| Det moderne livet – valgfrihet, informasjon og beslutninger .. | 14 |
| Litt stresset – hele tiden | 17 |
| Bevisstheten er en begrenset ressurs | 20 |
| Hva denne boken handler om. | 21 |
| Kapittel 2 | |
| Hvordan vi kan regulere oss selv – varme og kalde prosesser . . . | 23 |
| Det varme og det kalde systemet | 27 |
| Kapittel 3 | |
| Er noen bedre på selvregulering enn andre? | 31 |
| Skalaer som måler selvregulering som personlighetstrekk. | 33 |
| Betydningen av selvregulering gjennom livsløpet | 35 |
| Selvregulering som personlighetstrekk – om å motstå og unngå fristelser | 38 |
| Personligheten, hjernen og forskjeller i selvregulering | 41 |
| Høy evne til selvregulering: stålkontroll eller strategi? | 42 |

Kapittel 4

| | |
|--|-----------|
| Hva skjer når selvreguleringen svikter? | 45 |
| Mål og standarder | 47 |
| Selvmonitorering | 49 |
| Akutt bruk av selvregulering | 50 |
| Når to ting krever din selvregulering samtidig eller rett etter hverandre | 51 |
| Hva skjer egentlig på et nevrologisk nivå når selvreguleringen svikter eller er oppbrukt? | 54 |
| Selvregulering er en balanse mellom varme og kalde prosesser | 58 |
| Vi må husholdere med selvreguleringen vår | 60 |
| Du må være motivert til å bruke selvreguleringsressursene. ... | 61 |
| Når selvreguleringen er svak, virker en fristelse enda mer fristende | 63 |

Kapittel 5

| | |
|---|-----------|
| Hvordan lærer barn selvregulering? | 65 |
| Utvikling av selvregulering | 67 |
| Kan selvregulering læres – og hvilken rolle kan foreldrene spille? | 68 |
| Selvfølelse og selvregulering | 69 |
| Skolens rolle | 73 |

Kapittel 6

| | |
|--|-----------|
| Hva betyr tidsoppfatningen for selvregulering? | 75 |
| Tidsorientering: fortid, nåtid og fremtid | 77 |
| Tusen kroner i dag er mer verdt enn tusen kroner til neste år – om diskontering | 80 |
| Tidsmessig avstand og mentale konstruksjoner | 83 |
| Når du utøver selvregulering, oppleves tiden å gå sakte | 84 |

Kapittel 7

| | |
|--|-----------|
| Selvregulering av emosjoner: psykisk helse og plager | 87 |
| Følelser og reguleringen av dem | 89 |
| Aktiv emosjonsregulering | 93 |
| Det varme og kalde systemet, eksekutivfunksjon og psykiske plager | 96 |
| Selvregulering og lykke | 99 |

Kapittel 8

| | |
|--|-----|
| Selvregulering, avhengighet og bruk av rusmidler | 103 |
| Avhengighet – valg eller tvang? | 106 |
| Ingen velger avhengighet en gang for alle | 112 |
| Alkohol og selvregulering | 116 |
| Å slutte å røyke – en betydelig utfordring for selvreguleringen. | 121 |
| Hvordan kan holdninger aktiveres automatisk og ubevisst påvirke vår atferd? | 124 |
| Avhengighet oppsummert: to systemer og tre prosesser | 126 |

Kapittel 9

| | |
|---|-----|
| Selvregulering av fysisk aktivitet og spisevaner | 133 |
| Fysisk aktivitet har vært nødvendig | 134 |
| Spisevanene våre – før og nå | 136 |
| Selvregulering, spisevaner og overvekt | 141 |
| Matinntak, hedonisme og forventninger | 143 |

Kapittel 10

| | |
|--|-----|
| Hvordan kan selvreguleringen styrkes – eller belastes mindre? . | 151 |
| Fysiske, normative og økonomiske strukturer – staten som nedkjølingsmekanisme | 155 |
| Du kan velge å begrense dine egne valgmuligheter – du kan være din egen stat | 159 |
| Forebygg psykologisk treghet og bondeanger | 164 |
| Mindfulness og meditasjon øker eksekutivfunksjonen og selvreguleringen | 166 |
| Automatisering av nye vaner | 170 |
| Trening av selvreguleringen | 174 |

Kapittel 11

| | |
|---|-----|
| Selvreguleringsbegrensninger og muligheter | 177 |
| Var alt bedre før – og har dette noe med selvregulering å gjøre? . | 180 |
| Det moderne mennesket: en gammel biologi i et moderne samfunn | 182 |
| Menneskets begrensninger: helse og velvære, forbruk og økologi, krig og fred | 187 |

| | |
|-------------------------|-----|
| Referanser | 189 |
|-------------------------|-----|

| | |
|-----------------------|-----|
| Register | 203 |
|-----------------------|-----|