

# Самодисциплина

**Развитие  
личности**

*“Планируете начать  
новую жизнь с  
понедельника?  
Посвятите выходные  
этой книге”  
- О. Мэйсон*



Майкл Уилсон

**Самодисциплина. Развитие личности**

«АВ Публишинг»

2013

**Уилсон М.**

Самодисциплина. Развитие личности / М. Уилсон — «АВ Паблишинг»,  
2013 — (Библиотека делового человека)

ISBN 978-5-457-72202-6

Часто ли вы задумываетесь о том, что могли бы сделать, если бы победили свою лень, перестали отвлекаться на раздражители и попусту тратить время? Чтобы перестать жалеть об упущенном времени, научитесь его использовать. В этой книге издательства АВ Publishing собраны рецепты, которые действительно помогают развить силу воли и самодисциплину и учат добиваться поставленных целей. Если вы планируете начать новую жизнь с понедельника, то посвятите выходные этой книге.

ISBN 978-5-457-72202-6

© Уилсон М., 2013  
© АВ Паблишинг, 2013

# Содержание

Введение	6
Глава первая. Самодисциплина. Первые шаги	8
Глава вторая. Сила и воля. Как не свернуть с пути	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Майкл Уилсон**

## **Самодисциплина. Развитие личности**

© Уилсон, М., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

\* \* \*

## Введение

Вопрос самодисциплины поднимается очень часто, когда речь идет о саморазвитии. Не секрет, что успеху в жизни способствует не только наличие знаний и навыков, но и желание трудиться, правильная мотивация и умение преодолевать себя. Успешные люди всегда могут гарантированно доводить дела до конца, не оглядываясь на эмоциональное состояние.

### 1.1. Что же такое самодисциплина?

Это способность человека заставить себя делать что-либо для получения результатов, вне зависимости от меняющихся внешних обстоятельств: проблем, потребностей, плохого настроения, вредных воздействий, лени, отсутствия мотива или стимула.

Способность делать – это один из основных принципов достижения успеха. Без него нельзя получить желаемое. А без самодисциплины нужные действия просто не будут начаты или, что чаще бывает, не будут доведены до конца, потому что всегда найдется тысяча отговорок.

Дисциплина, на самом деле, дает свободу. Возможно, в это сложно сразу поверить. Многие люди уравнивают дисциплину с полным отсутствием свободы. На самом же деле, все наоборот. Недисциплинированные люди зависят от настроения, желаний и страсти.

Самодисциплина включает в себя действия, связанные с тем, что занимает ваш разум, а не с тем, что вы чувствуете сию секунду. Что это означает? Чаще всего, необходимость пожертвовать временным удовольствием в пользу значимых в жизни вещей. Следовательно, только самодисциплина заставит вас:

Работать над идеей или проектом после того, как вдохновение ушло.

Пойти в спортзал, когда после трудного рабочего дня хочется лежать на диване и смотреть телевизор.

Проснуться рано ради зарядки и безупречного костюма.

Отказаться от пирожного, когда искушение призывает нарушить вашу диету.

Проверять электронную почту несколько раз в день в определенное время и рассылать нужные сообщения.

### 1.2. Зачем самодисциплина нужна человеку?

Идеальная самодисциплина помогает выполнять абсолютно все запланированные действия и добиться успеха практически в любом начинании.

Она помогает освободиться от вредных и ненужных зависимостей, в том числе дает возможность избавиться от привычки откладывать дела.

Представьте себе, чего бы вы уже добились, если бы вы всегда заставляли себя следовать своим важным целям вопреки всему. Представьте, что вы похудели или получили образование, нашли работу своей мечты или заработали крупную сумму денег. Без самодисциплины эти намерения не воплощаются, зато с ней вопросы решаются в вашу пользу.

Самодисциплина – один из самых эффективных и при этом доступных вам инструментов личного развития. Это средство самоконтроля может дать вам силы, чтобы бросить курить или попрощаться с килограммами. Практически не существует проблем, в решении которых не нужна самодисциплина.

Самым ценным вознаграждением за выработку и укрепление самодисциплины является возможность получать ошеломляющие результаты и ставить более трудные цели, полезность которых гораздо выше.

## Глава первая. Самодисциплина. Первые шаги

Раз эта книга оказалась у вас, вы имеете достаточно слабую самодисциплину, как и абсолютное большинство людей. Возможно, в настоящее время не умеете делать определённые вещи, которые вы хотели бы делать – например, играть на скрипке. Но вы можете преодолеть себя, укрепить свою самодисциплину и, наконец, научиться желаемому и достичь новой ступени развития.

Да, в самом деле, самодисциплина не является врожденным качеством, она может быть развита. Вы можете улучшить самодисциплину так же, как можете натренировать свое тело. Это не делается за несколько дней или недель, но, в конечном итоге, вы добьётесь значительного прогресса.

### Так с чего начать?

Прежде всего, займитесь своей психологической подготовкой. Без правильного настроения, умения контролировать себя и искренней веры в свои силы вы обречены на провал. Как ни странно, именно внутренняя готовность измениться и изменить свою жизнь – самое слабое место при воспитании самого себя.

Не существует абсолютно универсальных ритуалов, способных помочь в совершенствовании личности, поскольку все люди слишком разные. Именно поэтому первоначальный этап развития самодисциплины – тщательный самоанализ, перестройка сознания и подсознания.

Пренебрегая психологией, вы ограничиваете себя заблуждениями о своих собственных возможностях и способностях. Получается, что ваши успехи будут доходить лишь до той планки, которую вы сами себе установили. В первую очередь нужно менять не поведение, а представление о самом себе. Как это сделать?

### 1.1. Осознайте себя

Вы хотите научиться поступать так, как считаете правильным, несмотря на то, что вы чувствуете в данный момент. Поэтому важнейший компонент самодисциплины – познание себя. Вы должны понять, какое поведение и какие признаки лучше отражают ваши цели и ценности. Этот процесс требует самоанализа, ну а его лучше всего проводить в письменном виде. Обязательно уделите время тому, чтобы записать свои цели, мечты и амбиции.

Самодисциплина зависит от осознания того, что вы делаете, и того, что вы не делаете. Задумайтесь об этом. Если вы не понимаете, что ваше поведение для вас недопустимо, как вы можете осознать, что нужно действовать по-другому? Если вы сталкиваетесь с постоянными трудностями в конкретной области жизни, скорее всего, это означает, что корнем проблемы является отказ от признания реальности такой, какой она является. Пока вы не поймете, что именно вам мешает, вы не сможете правильно определить, что можно и что нельзя делать. Вы будете добиваться кратковременных успехов в мелких делах, и совершать серьёзные ошибки в больших проектах, но вы, скорее всего, будете винить внешние обстоятельства и трудности, чем сможете признать, что вам необходимо стать сильнее.

Поэтому так важно понять, что без серьезной работы над собой вам не обойтись.



## 1.2. Определите ваш уровень самодисциплины

Если его не знать, то будет непонятно, как планировать свою работу в дальнейшем. Это утверждение может показаться простым и очевидным, но на практике оценить это чрезвычайно трудно.

Самая первая ошибка, которую делают люди в стремлении повысить свой уровень самодисциплины, – это неспособность точно понять и принять своё текущее положение. Тренировка силы воли похожа на тренировку мышц. Чтобы добиться успеха в спортзале, надо знать, насколько сильны вы в данный момент. Без этого вы никак не сможете подобрать разумную программу тренировок, только рискуете получить слишком сильную или легкую нагрузку. В первом случае вы не сможете сделать и первых шагов, во втором улучшения будут слишком незначительными и пропадут даром. Итак, нужно решить, какая задача для вас легка, а какая кажется невыполнимой?

Вот примерный список вопросов, которые помогут вам проанализировать, где вы находитесь прямо сейчас:

Вы принимаете душ каждый день?

Вы просыпаетесь в одно и то же время в будни? А в выходные?

У вас лишний вес? Сколько?

Есть ли у вас зависимости и пищевые привязанности (кофеин, никотин, сахар), которые вас не устраивают, но отказаться от которых вы не можете?

Вы уверены, что почтовый ящик пуст?

На вашем рабочем столе хорошо организованный порядок?

В вашем доме чисто?

Сколько времени вы тратите впустую в будни? В выходные?

Если вы кому-то обещаете что-либо, какова вероятность, что вы выполните обещание?

Если вы даёте обещание самому себе, какова вероятность, что вы выполните его?

На жестком диске вашего компьютера царит порядок?

Как часто вы делаете зарядку или занимаетесь спортом?

С какой самой большой физической нагрузкой вы сталкивались? Как давно это было?

Сколько часов вы тратите на работу в будни?

Есть ли дела, которые вы не можете сделать в течение уже трех месяцев?

Записываете ли вы свои цели и способы их достичь?

Сколько времени в день вы смотрите телевизор или проводите в соцсетях? Могли бы вы отказаться от телевизора на месяц? А от развлечений в интернете?

Как вы выглядите сейчас? Аккуратная ли у вас стрижка, выглажена ли одежда?

Вы придерживаетесь принципов здорового питания или сидите на диете?

Если ли у вас долги и кредиты?

Ну и наконец, оцените свой уровень самодисциплины по шкале от 1 до 10.

Вам следует определить сферы, где ваша дисциплина явно отстает, оценить, насколько она далека от идеальной, и разработать для себя программу тренировок. Например, если вы каждое утро с трудом поднимаетесь в 9 часов утра, есть ли шанс, что вы можете просыпаться в 5 часов каждое утро? Вряд ли. Но могли бы вы вставать на 15 минут раньше? Да, это не сложно. А когда станет получаться, просыпаться еще на 15 минут раньше? Или вам удобнее сразу переставить будильник на 30 минут назад?

Как только вы начнёте повышать уровень самодисциплины, вы начнёте замечать за собой ненужные действия: вы обнаружите, что грызете ногти, отказываетесь от посещения бассейна, покупаете новое пирожное или постоянно проверяете количество сообщений в телефоне. Развитие самодисциплины требует много времени. Со временем вы научитесь

замечать мелкие проступки раньше, чем вы поймаете себя за недисциплинированным поведением. Это поможет вас принять правильное решение, которое будет находиться в гармонии с вашими целями и ценностями.

### **1.3. Настройтесь на новый лад**

Исход любой ситуации зависит от ее причины. Причиной саморазвития всегда служит какая-то идея или убеждение.

В течение всей своей жизни каждый из нас получает и накапливает определенный опыт, на основании которого у нас складывается очень четкое, но не всегда верное представление о самих себе. Проблема в том, что вне зависимости от истинного положения дел, мы слепо верим в свои представления и они, таким образом, становятся нашей правдой.

Как правило, недисциплинированные люди верят в свою неспособность организовать жизнь. Кроме того, они убеждают в этом других. И именно такие «упаднические» настроя определяют не самое лучшее качество жизни.

Наше сознание устроено так, что прочно закрепившаяся мысль, например, о собственной неполноценности, начнет управлять нашей жизнью. Решить эту проблему может только серьезная самостоятельная перестройка умонастроения. К сожалению, часто именно такие наши представления о себе становятся преградой для саморазвития, ограничивают и мешают довести до конца дело.

### **1.4. Решите изменить свою жизнь**

Возможность достижения результата на пути развития самодисциплины зависит от того, готов ли человек отказаться от своих старых привычек и взглядов. Способен ли он перебороть неверие в себя, убежденность в ограниченности своих возможностей.

Даже если вы уже поняли, что подход к делам и ко времени надо менять, даже если осознали, что без развития не сможете добиться желаемого, вы будете испытывать страх перед переменами, нежелание как-либо влиять на вашу жизнь. Человеку свойственно до последнего оставаться в своей зоне психологического комфорта, даже если такое бездействие заведомо приведет к катастрофе. Между тем, единственный способ достичь нового уровня развития – это признать некомфортную для себя правду. А правда заключается в том, что самодисциплиной нельзя заниматься от случая к случаю, это непременно должна быть системная и постоянная работа.

А это значит, что ваша жизнь изменится.

Приготовьтесь к тому, что сначала это будет непривычным и неудобным, но последующие выгоды с лихвой компенсируют трудный переходный период.

### **1.5. Поставьте себе правильную цель**

В глубине души каждый человек точно знает, чего желает добиться в жизни, когда вы прислушаетесь к своему внутреннему голосу, вы обязательно поймете, что именно вас не устраивает и почему вы решили заняться самодисциплиной.

Если вы хотите взять под контроль свою жизнь, то в первую очередь должны понять, к чему вы хотите прийти. Вы должны сформировать образ собственного «я», то есть мысленное представление о том, каким вы хотите себя видеть. Прежде чем понять, как получить желаемое, нужно точно определиться с желаниями. Как только вы осознаете, что для вас важно, ваши планы сами собой будут выстраиваться вокруг достижения цели. Четкое

представление о своей мечте (это может быть дом, работа, машина, деньги или счастливая личная жизнь), значительно увеличивает шансы заметить подходящие возможности и воспользоваться всеми удобными моментами.

Обязательно зафиксируйте письменно все ваши стремления и желания. Таким простым способом вы на шаг приблизите мечты к реальности.

## **1.6. Пообещайте себе добиться результата**

Не достаточно просто записать на лист бумаги ваши цели и ценности. Вы должны обязательно дать внутренние обязательства перед собой и пообещать добиться результата. В противном случае, когда утром вас разбудит звон будильника, вы не найдёте ничего страшного в том, чтобы полежать еще несколько минут, а затем вновь отложить подъем и зарядку. Если вы не дадите себе слова достичь желаемого, вы рискуете бросить любой проект сразу после того, как пройдет первый период, полный энтузиазма.

Если вы уже хоть когда-нибудь пытались упорядочить свою жизнь и терпели поражение на этом пути, начните с принятия сознательного решения. Дайте себе обещание, что вы завершите то, что вы захотели завершить. При этом обязательно определите примерный срок, к которому обещание будет выполнено, и основные условия, которые будут служить критериями выполнения. В течение длительного времени вам придется отслеживать свои обязательства и решать, насколько далеко вы продвинулись на своем пути. Как говорится, «что может быть измерено, то может быть улучшено».

На пути достижений вам встретится множество отвлекающих факторов. Непредвиденные обстоятельства, настроение и самочувствие – многое может изменить ваши планы, поэтому самодисциплина очень сильно зависит от мужества и умения сказать «нет». Абсолютно все люди бывают вынуждены менять свои планы. И чем чаще это случается, тем меньше энтузиазма в деле испытывают. Именно поэтому важно контролировать свои шаги на пути к цели. Как только вы начнёте одерживать небольшие личные победы, ваша уверенность в себе существенно вырастет, а вслед за этим вам станет легче придерживаться принципов самодисциплины.

## **1.7. Научитесь вести внутренний диалог**

Когда мы ждем от конкретной ситуации определенного результата, мы обязательно его получаем. Стоит заранее убедить себя в том, что события будут развиваться по определенному сценарию, мы начинаем усваивать только ту информацию, которая может подтвердить наши ожидания. И они неизбежно оправдываются.

Зная такую особенность работы психики, вы можете с помощью внутреннего диалога либо укрепить сложившееся представление о самом себе, либо изменить его в лучшую сторону.

Чем больше мы думаем о каком-либо своем качестве, тем сильнее мы к нему привыкаем. Мы автоматически поступаем так, как привыкли, даже не задумываясь о своих действиях. Например, не оправдав собственных ожиданий, многие люди закрепляют в подсознании отрицательный опыт. Они то и дело повторяют: «Опять у меня ничего не вышло», «Вот так всегда». Подобные мысли усиливают негативное отношение к себе и приводят только к повторению плохих результатов.

Но верно и обратное. Правильный внутренний разговор с собой дает возможность совершать именно те поступки, которые принесут пользу. На основе этого свойства человеческого сознания разработаны многочисленные практики аутотренинга.

Главная суть всех таких методик состоит в том, чтобы научиться не критиковать себя в самые сложные минуты, а программировать на нужные действия.

Для этого вместо самоосуждения мысленно (или явно, на бумаге) опишите, как вы поступите в следующий раз. Не стоит заикливаться на своих недостатках и копить отрицательный опыт. Просто скажите себе: «В следующий раз я поступлю так-то и так-то».

Этим простым утверждением вы сразу же установите продуктивную обратную связь со своим подсознанием. Вместо отрицательного опыта в вашей памяти отложится конструктивная установка на будущее.

Если же вы сделали что-то правильно, удовлетворены результатом своих действий и испытываете душевный подъем, то постарайтесь закрепить в подсознании этот нужный опыт. Для этого просто скажите себе: «Я такой», «Это на меня похоже». Такие простые утверждения являются лучшим способом повышения самооценки и самоуважения.

Как только вы овладеете простыми правилами внутреннего диалога, перестанете попусту себя критиковать и научитесь ценить свои достоинства, вам станет проще справляться с задачами, которые раньше казались нерешаемыми.

## **1.8. Спланируйте маленькие шаги**

Когда вы понимаете, что готовы к большим изменениям, приходит время планирования.

Ни одна большая цель не бывает достигнута с ходу, для серьезных дел требуется длительное время.

Поэтому, определив свою цель, распланируйте, какие мелкие шаги на пути к ней вы будете делать каждый день. Начинать надо именно с маленьких шагов и делать их постоянно, потому что возможности каждого человека ограничены. Если вы станете сразу нагружать себя непосильными задачами, то вдохновение очень быстро исчезнет. Необходимо использовать прогрессивный подход, то есть постепенно увеличивать нагрузку. Тогда можно значительно расширить свой потенциал.

Но, когда планирование завершено, появляются два вопроса: как заставить себя начать действовать в направлении цели и как продолжать действовать и довести дело до конца? Чтобы найти правильные ответы, нужно вспомнить о силе воли.

## Глава вторая. Сила и воля. Как не свернуть с пути

Ответить на вопросы, как начать действовать и как продолжать двигаться по выбранному пути, поможет сила воли.

Сила воли – это способность человека сознательно и незамедлительно принимать какие-либо решения, начинать выполнять действия в соответствии с принятыми решениями и преодолевать препятствия для достижения поставленной цели. По сути, сила воли – ключевой момент и обязательное условие самодисциплины.

Чем сильнее воля человека, тем быстрее он приступает к исполнению своих решений и тем реже откладывает их на потом.

Сила воли проявляется в том, что человек долгое время концентрируется на выбранной цели, отказывается от менее важных желаний, прикладывает усилия, чтобы придерживаться своего плана. При этом человеку нужно добиться результата, а сам процесс достижения цели ему не нравится. То есть если какие-то действия совершаются ради получения удовольствия, то это не является проявлением силы воли.

Чтобы развивать силу воли, нужно постоянно тренироваться, что значит сознательно ставить перед собой все более сложные и труднодостижимые цели, требующие значительных усилий, добиваться результатов в течение длительного времени.

В начале почти любого дела человек испытывает прилив энтузиазма и интереса, но этот толчок является временным. И сила воли в этом случае помогает преодолеть инертность. Чем правильнее направление ее действия, тем более мощным будет этот импульс.

В дальнейшем без силы воли и настойчивости невозможно удержаться на дистанции.

Настойчивость – это способность человека действовать, не оглядываясь на чувства и эмоции. Вы удерживаете себя от курения, даже когда чувствуете, что хотите курить.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.