

МАЙКЛ УИЛСОН



# СУПЕРВОЛЯ

МОЩНЫЕ  
ТЕХНИКИ РАЗВИТИЯ  
САМОДИСЦИПЛИНЫ

# Майкл Уилсон

## Суперволя. Мощные техники развития самодисциплины

*Текст предоставлен правообладателем  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22068394](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22068394)  
Суперволя. Мощные техники развития самодисциплины:*

### Аннотация

Суперволя. Мощные техники развития самодисциплины. Эта книга – уникальное руководство по воспитанию настоящей суперсилы – силы воли! Традиционно считается, что сила воли – залог успешной карьеры, финансового благополучия и счастливой жизни. Ведь только человек, обладающий железной волей, способен делать все для достижения своих целей в моменты лени или прокрастинации. К счастью для всех нас, силу воли вполне можно развить. Как – расскажет эта книга. Прочитав её, вы узнаете: – Что такое сила воли и почему она важна; – Как в одном человеке могут уживаться прокрастинатор и волевая личность; – Почему у одних людей сила воли развита лучше; – Что делать, чтобы воспитать в себе силу воли. Поверьте, воспитывать в себе способность к самоконтролю проще, чем вы думаете. Независимо от целей, которые вы преследуете, сила воли позволит вам добиться большего. Вы и представить не можете, насколько недооцениваете свои возможности!

# Содержание

Глава первая. Что такое сила воли и почему она важна?	4
Нейробиологические возможности самоконтроля	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Майкл Уилсон**

## **Суперволя. Мощные техники развития самодисциплины**

### **Глава первая. Что такое сила воли и почему она важна?**

Сегодня, когда вокруг так много соблазнов и отвлекающих от серьёзной работы факторов, многих из нас беспокоит вопрос о воспитании самодисциплины. Практически каждый может заявить, что неспособен противиться искушениям повседневной жизни. Сейчас люди всё чаще осознают, что умение управлять вниманием и собственными желаниями – это сила, влияющая на физическое здоровье и финансовое благополучие. Кроме того, она, несомненно, затрагивает межличностные отношения и профессиональный успех. Значит, мы сами должны контролировать свою жизнь.

Что же мы получаем в итоге? Абсолютное большинство людей не ощущают в себе наличие силы воли в той степени, в которой хотели бы ей обладать. Даже если один день проходит удачно, и вы владеете собой, то уже на другой – подда-

ётесь собственным чувствам, теряя контроль над ситуацией. Психологи утверждают, что общество склонно считать основной причиной жизненных проблем именно нехватку силы воли. Даже обладающие неплохим самоконтролем со временем сдают позиции. Всё это приводит к тому, что человек постоянно ощущает чувство вины. Знакомо, не так ли?

Для того чтобы успешно владеть собой, своими действиями и мыслями, нужно признать свои слабости. Многие литературные труды об ультрасовременных и эффективных диетах, финансовой независимости опираются только лишь на определение целей. Там вы даже найдёте информацию о том, как достичь той или иной поставленной задачи. Но почему же у нас не получается следовать этим советам? Дело в том, что не каждый способен до конца осознать, почему и как теряет он самоконтроль. Некоторые полагают, что знание причин этого направит мысли в негативном направлении, и об успехе можно будет забыть. Тем не менее, это совершенно не так. Понимание того, почему вы теряете самоконтроль, позволит вам обойти ловушки собственного сознания.

*Люди, считающие, что способны делать несколько дел одновременно, чаще других отвлекаются на посторонние раздражители. Это происходит оттого, что люди склонны переоценивать свои способности.*

К примеру, курильщики, которые уверены в том, что удержатся от сигареты, спустя некоторое время возвращаются к опасной привычке. То же происходит и с людьми, настроив-

шимися похудеть. Что же происходит? Дело в том, что они не способны предсказать, когда и каким образом смогут поддаться искушению. Пытаясь обустроить окружающую среду так, чтобы не было соблазнов, человек осознанно подвергает себя всё большему риску. Срывы в такой ситуации неизбежны. Даже малейшая трудность заставит вас сдаться, и это довольно предсказуемо.

Знание того, как мы ведём себя в ситуации, где сила воли нас подводит, станет вашей основой самоконтроля. Человеческое поведение несовершенно, и это вполне нормально. Как говорится, на ошибках учатся, поэтому бороться с искушениями – это путь к развитию своей силы воли. Существуют как универсальные слабости (тяга к сладкому или жирному), так и уникальные для каждого искушения. Например, вы жутко хотите конфет, в то время как другой человек стремится в магазин, чтобы потратить деньги.

*Ваша первоочередная задача заключается в следующем: выбрать какой-то пункт, которого вы всегда избегали. Чаще всего это привычка, от которой хотите избавиться. Либо вы можете выбрать жизненную цель, которая поможет вам стать лучше: укрепить здоровье, достичь профессионального роста, стать лучшим родителем.*

Вы готовы выбрать для себя волевое испытание? Ещё нет? В таком случае используйте следующие вопросы, чтобы определить основное направление деятельности:

Есть ли определённые вещи, которыми вы хотите зани-

маться больше всего на свете, но в силу обстоятельств откладываете на потом?

Определите свою самую надоедливую привычку. Что бы вы хотели делать реже, чем сейчас, потому что это мешает вашему здоровью или достижению успеха?

Можете назвать самую долгосрочную цель, к которой стремитесь всеми силами? Есть ли какие-то вещи, способные вас отвлечь?

# Нейробиологические возможности самоконтроля

Сила воли – довольно сложный аспект человеческой жизнедеятельности. О чём вы задумываетесь в первую очередь, когда речь идёт о самоконтроле? В большинстве своём человек представляет какое-либо искушение, которое испытывает его силу воли. Слово «безвольный» означает, что человек не может отказать себе (желудку, сердцу или другим органам) в получении нужной «дозы искушения».

При этом важно не только уметь говорить себе «нет», но и заставить сказать «да» делам, которые не выполняются с завидным постоянством. Сила воли помогает включить эти вещи в список важных, тех, которые нужно сделать сегодня. Никаких отговорок! Мелкие заботы и неуверенность в себя – всё это помехи, способные вас сбить с первоначального пути. Даже если вы где-то в глубине души не хотите этого делать, вам всё равно придётся сосредоточиться на поставленной задаче.

Силы действия и противодействия являются составляющими самоконтроля. Однако не стоит думать, что он ограничивается ими. Для того чтобы регулировать поведение и своевременно использовать ту или иную силу, нужна третья способность – помнить о том, что вам действительно нужно. Многие не осознают до конца, что потребности во вкус-

ной конфетке, выходном на работе или гулянке с друзьями являются мнимыми. На самом деле они заслоняют более серьёзные цели: влезть в любимые джинсы, погасить долги и так далее. Иным образом бороться с желаниями-минутками просто невозможно. Без третьей составляющей вы не сможете осознать, что действительно важно, а без чего можно обойтись.

Зачем нам сила воли в современном обществе? Ведь существует столько соблазнов и возможностей, которые просто невозможно упустить! Теперь именно самоконтроль отличает людей друг от друга: некоторые способны использовать его чаще других. Такие личности лучше координируют работу своих чувств и действий. Это позволяет им быть успешней многих других, находящихся в равных условиях. Здоровье и семья, как правило, таким людям тоже приносят больше радости.

# 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.