

Книга-трениг



Сила Воли 2.0

Василий Ралько

Василий Ралько

Сила воли 2.0

«ЛитРес: Самиздат»

2013

Ралько В. В.

Сила воли 2.0 / В. В. Ралько — «ЛитРес: Самиздат», 2013

Эта книга позволит воплотить в жизнь то, о чем вы давно мечтали! Она посвящена важнейшему вопросу: что такое сила воли и как мы можем ею управлять. Автор основывается на новейших открытиях в области нейропсихологии и физиологии высшей нервной деятельности, и прежде всего — на исследовании конфликта двух «Я», существующих в нашем сознании: Импульсивного и Волевого. Одновременно это и книга-тренинг. В ней содержатся пошаговые рекомендации и упражнения для укрепления настойчивости при достижении жизненных целей. Книга будет полезна всем, кто хочет изменить свои привычки и перестать откладывать важные дела на потом.

© Ралько В. В., 2013

© ЛитРес: Самиздат, 2013

Содержание

Введение	5
Глава 1. Исследование	9
1. Почему мы живем не так как хотим? Или чем нелюбимая работа отличается от кипящего чайника?	13
2. Что такое сила воли? Или сколько Я живет в нашей голове?	21
3. Неделание выбора – худший выбор. Или шаткая практика компромисса.	30
4. Сделайте выбор	33
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Введение

Почему мы живем не так как хотим? Почему наши цели не становятся реальностью? Почему у нас не получается воплотить в жизнь задуманное?

Все эти вопросы возникли у меня после того, как я не раз замечал, как умные и способные люди, прекрасно знающие, что им нужно для того, чтобы сделать свою жизнь успешнее и счастливее, терпели неудачу за неудачей. Я видел, как важные и амбициозные цели утопали в повседневной рутине, а благие начинания разбивались о стену привычек.

Каждый раз люди «с понедельника» или «с начала месяца» или «с Нового года» решают изменить свою жизнь: отказаться от вредных привычек, начать здоровый образ жизни, заняться спортом, сбросить лишний вес, поменять работу, открыть собственное дело, завершить начатый проект, выучить язык, освоить новую специальность и т.д., и т.п. Но к концу намеченного срока мы замечаем, что наши цели так и не стали реальностью. И тогда они просто переключаются в план на следующий год или месяц.

После того как все это происходит, люди начинают задаваться вопросом: «Где же я допустил ту самую главную ошибку?». Они находят эту, как им кажется, «главную ошибку» и начинают все с начала. Однако и в этот раз их стремление заканчивается срывом через неделю или месяц, изредка два.

Когда я с головой погрузился в исследование той главной трудности, которая мешает нам воплощать задуманное, я с удивлением обнаружил, что этой самой «главной трудности» не существует. Нам кажется, что есть какая-то огромная мощная и зловещая сила, которая мешает нам становиться успешными и счастливыми, и наша задача – победить ее в открытом поединке. На самом деле это не так. Реальное сражение происходит совсем на другом поле. В нем мало героического, там нет ни фанфар, ни огромного страшного врага, победа над которым откроет перед нами все возможности в жизни. Это поле – наша повседневность, наполненная привычными действиями и маленькими выборами, которые мы совершаем десятки раз в день. Именно эти маленькие выборы и являются теми кирпичиками, на которых строится здание нашего жизненного счастья и успеха. И именно в этом море маленьких и безобидных, на первый взгляд, привычек потонуло множество огромных и красивых кораблей с нашими мечтами и целями.

И для того, чтобы пройти через это море и выстроить нужное нам здание, недостаточно простой накачки себя позитивными эмоциями, мотивационного «пинка» или жесткого: «Соберись тряпка!». Все эти средства конечно дают нам заряд энергии и позволяют начать действовать, но в долгосрочной перспективе они тают, оставляя нас наедине с морем повседневной рутины, которая медленно, но верно тянет нас на дно.

Исследуя этот вопрос, я открыл для себя, что единственным надежным средством воплощения задуманного в жизнь является сила воли. С одной стороны, это никакое не открытие – люди веками тренируют свою силу воли, под которой понимается умение заставить себя сделать то, что не нравится. На этом пути люди борются со своими желаниями, ограничивают себя и подчиняют жизнь жесткому распорядку. Я называю этот путь: «Сила воли 1.0». К сожалению эти методы не только не эффективны в длительной перспективе, но и дают побочный эффект – лишают нашу жизнь легкости, радости и счастья. Борьба с самим собой и насилие над собой еще никого не сделали счастливым.

На мой взгляд, само сложившееся в обществе понимание силы воли как способности собраться и в какой-то момент заставить себя сделать что-то, что не нравится, в корне неправильно. Именно благодаря такому пониманию силы воли, до настоящего момента не было выработано никакой эффективной и универсальной стратегии ее развития.

Если посмотреть в Википедии, то увидите, что под *волей* как человеческим качеством понимается «способность человека делать выбор и совершать действия». В таком случае *сила воли* показывает, насколько в человеке развито это качество, эта способность делать выбор и совершать действия. Если наша воля сильна, то наша цепочка Мысль-Действие-Результат является достаточно прочной, наши мысли и слова не расходятся с делом, а наши желания стабильно становятся реальностью. Если же наша воля слаба, то это обычно выражается в том, что нам трудно держать слово, данное себе и другим, между нашими желаниями и тем, как мы живем сейчас огромная пропасть, нам сложно доводить дела до конца, и мы постоянно сталкиваемся со срывами и собственными ограничениями.

Так что сила воли – это не разовый всплеск активности, а способность на протяжении долгого времени осознанно управлять собой и своей жизнью, претворять свои мысли и желания в реальность.

Как и любое другое человеческое качество силу воли можно развить. В последние годы ученые нейробиологи, исследующие особенности строения и функционирования головного мозга, сделали множество важных открытий в области силы воли. В частности, сегодня мы точно знаем, где располагается наша сила воли, что ослабляет ее, а что, наоборот, усиливает. Благодаря этим открытиям, мы можем значительно эффективнее развивать нашу силу воли и использовать ее для изменения привычек и достижения целей. Самое главное – для этого не нужно никакого насилия над собой. Подход к развитию, основанный на этих открытиях, я назвал «Сила воли 2.0». Во-первых, он значительно эффективнее на практике, а во-вторых позволяет не только добиться поставленных целей, но и глубже разобраться в себе, чтобы в дальнейшем продуктивно пользоваться своей силой воли для реализации любых наших намерений. Сила воли 2.0 – это выверенная система тренировки, которая позволяет через последовательность шагов «прокачать» свою силу воли, не надрываясь и не загоняя себя в жесткие рамки самодисциплины.

Эта книга, с одной стороны, рассказывает о методе «Сила воли 2.0», а с другой стороны, является практическим руководством, пользуясь которым вы можете здесь и сейчас начать развивать свою силу воли, реализуя важные для вас задачи, не откладывая ничего на потом. Книга состоит из четырех основных частей, которые являются последовательными шагами в развитии нашей силы воли:

1. Исследование

Зачастую вся наша работа над развитием силы воли начинается очень импульсивно – с осознания, что в нашей жизни что-то не так, что мы не получаем тех результатов, которые хотели бы и т.д. После этого импульса мы начинаем действовать, порой в первое время довольно успешно. Но потом, спустя некоторое время, мы вновь сталкиваемся со срывом и возвратом в предыдущее состояние.

Я уверен, что для долгосрочного эффекта, развитие силы воли необходимо начинать не с импульсивного решения, а с осознанного понимания того, как устроена наша сила воли, как она работает, что помогает ей, а что мешает. То есть первым шагом должно быть именно исследование собственной силы воли и только после этого можно начинать ее эффективное развитие. Изучив устройство нашей силы воли, мы увидим, почему зачастую терпели неудачи, узнаем о ментальных ловушках, в которые раз за разом попадали и естественно выработаем эффективную стратегию действия в соответствии с полученными знаниями.

2. Создание условий

Для многих не секрет, что внешние условия нашей жизни очень сильно отражают наши внутренние установки и привычки. Когда мы пытаемся изменить образ жизни, не меняя усло-

вий, в которых мы существуем, мы чаще всего терпим крах. Прежде чем посадить семена, нужно тщательно подготовить почву, сделать ее максимально плодородной.

Тем же самым займемся и мы. Вторая глава книги будет посвящена созданию условий в которых желаемый результат станет наиболее вероятным. Огромное количество усилий и энергии уходит на преодоление сопротивления со стороны сложившихся жизненных условий. Однако если условия изменить, а точнее, сделать их способствующими достижению наших целей – вся эта энергия с удвоенной силой начнет работать на вас.

3. Проведение изменений

Когда почва готовая – мы начинаем действовать. В третьей главе я раскрою наиболее эффективные методы и инструменты программы «Сила воли 2.0», благодаря которым вы сможете изменить свои привычки, перестать откладывать дела на потом, и начнете совершать ежедневные шаги по направлению к своим целям.

4. Поддержка изменений

Серьезные изменения не совершаются в один день. Подумайте – мы создавали те привычки, которые у нас есть сейчас, и которые мы хотим изменить, годами и десятилетиями. Естественно, осознанно менять их мы сможем гораздо быстрее, но на это все равно нужно время. Психологи говорят, что формирование навыка требует ежедневных повторений в течение 21 дня. Если мы хотим, чтобы наша сила воли возростала день ото дня, а наши цели становились реальностью, то это тот процесс, который нужно поддерживать постоянно. В последней главе, я покажу методы и инструменты для того, чтобы поддерживать позитивные изменения и дальше, чтобы ваша сила воли укреплялась день ото дня.

Приведу одну метафору, которая, на мой взгляд, лучше всего иллюстрирует отличие традиционного подхода к развитию силы воли от метода «Сила воли 2.0».

Представьте себе человека, который оказался в абсолютно темной комнате. В этой темноте он постоянно спотыкается, бьется головой о различные предметы, не может найти нужные вещи. Но поскольку он ничего не видит, то ему кажется, что это кто-то ставит ему подножки, бьет по голове, ворует его вещи. И тогда он начинает бороться с невидимым противником, изобретает хитрые стратегии и пытается победить в этой неравной схватке. Но победа в ней невозможна, так как единственный реальный противник в этом поединке – он сам. Решение этой проблемы одно – надо просто включить свет. И тогда сразу становится понятно, что бороться ни с кем не надо, все на виду, все решения перед нами.

Так вот, Сила воли 1.0 – это стратегия борьбы с самим собой в темной комнате. А Сила воли 2.0 – это просто включение света. Поэтому давайте для начала «включим свет» и разберемся, как устроена наша сила воли.

Как читать эту книгу?

Сегодня в эпоху открытой информации у людей есть доступ к огромному количеству литературы по саморазвитию. С одной стороны, это здорово, так как людям достаточно потратить совсем немного времени, чтобы получить нужную информацию. С другой стороны, возникает проблема бессистемности – когда огромное множество разных учений, идей, инструментов и упражнений смешиваются и не только не приносят практической пользы, но и наоборот – путают.

Развитие силы воли аналогично тренировке мышц. Нет какого-то единого тренажера, позанимавшись на котором один раз вы получите колоссальный результат. Существуют разные системы и тренажеры, предполагающие регулярные занятия с постоянным повышением нагрузки и чередованием напряжения и расслабления. Если заниматься бессистемно – пробовать, то один тренажер, то другой, надолго прекращать занятия или наоборот, перезаниматься на каком-то одном тренажере, то результат в итоге будет нулевым. Точно также и с развитием себя и своей силы воли. Если мы бессистемно пользуемся разными инструментами (большинство из которых может быть вполне полезными и эффективными) и делаем это нерегулярно, то результат точно также будет нулевым.

Если вам просто интересна тема силы воли и ее влияние на нашу жизнь, то порядок чтения книги не имеет принципиального значения. Каждая глава представляет собой цельный отрывок с центральной идеей, посвященной отдельному аспекту силы воли. Естественно желательно начинать с начала, так как в первой главе закладываются основные термины и тот подход к силе воли, на котором построена вся книга.

Но большинству людей, как это показывает практика, интересна не столько информация, сколько практические результаты для своей жизни – достижение собственных целей и развитие силы воли. Именно для этих целей я построил эту книгу по системе, описанной выше. Имеет значение именно последовательное прочтение этой книги и одновременно выполнение всех заданий. Вы можете для начала просмотреть книгу полностью, чтобы не тревожить свое любопытство, а затем начать постепенно по шагам выполнять практические упражнения книги. Как я уже сказал, лучше всего срабатывает именно системная и долгосрочная работа над своей силой воли. Выполняйте последовательно все задания этой книги, и вы увидите, как ваша сила воли начинает расти с каждым днем.

Глава 1. Исследование

Когда я был маленький, и родители подарили мне первый компьютер, я иногда не понимал, что нужно сделать для того чтобы включить на нем нужную мне игру. Тогда я начинал злиться, ругать компьютер и бить по клавиатуре. Как вы понимаете, это не сильно помогало мне. Позже, когда я разобрался с тем как работает компьютер, я легко с помощью нажатия пары клавиш получал нужные результаты. Точно также мы поступаем с собой. Если мы плохо разбираемся в том, как устроен наш мозг и как работает сила воли, то мы начинаем злиться на себя, чувствуем вину и применяем к себе «жесткие средства воздействия» – запреты и угрозы. Точно также как в примере с компьютером это не срабатывает.

Один мой знакомый, Николай вполне адекватный молодой человек, после очередного срыва находился в отчаянии и не знал, что делать. Он уже не раз намеревался довести до конца важный ему рабочий проект, но каждый раз, откладывая его на потом, забывая свое время бесполезными делами. Николай уже сотню раз давал себе обещания, что на этот раз он точно не будет отвлекаться и откладывать проект, но снова и снова срывался. Он не видел никакого выхода из сложившегося положения и даже хотел порезать себе руку ножом, чтобы боль и оставшийся шрам всю жизнь напоминали ему о том, что срываться нельзя. Мне стоило большого труда отговорить его от этой затеи, и начать вместе с ним разбираться в том, как устроен его «компьютер». Через некоторое время ему удалось обнаружить ментальную ловушку, в которую он раз за разом попадал и найти эффективное средство противодействия. Проект, который он откладывал полгода был завершён им меньше чем за три недели. Впоследствии он говорил о том, что чувствовал безвыходность именно из-за того, что не понимал, как работает его сила воли, и что ему нужно сделать, для того, чтобы перестать откладывать и начать действовать. И именно из-за этого непонимания все его попытки перестать откладывать проект на потом были изначально обречены на провал. Когда же понимание появилось, он уже заранее видел ловушку, в которую он обычно был склонен попадать и ему становилось смешно от того, насколько механистично и неосознанно он действовал ранее, и он с легкостью обходил эту ловушку.

Мы не можем управлять тем, что мы не понимаем. Поэтому первое, что необходимо – разобраться с тем как работает наша сила воли, что способствует и что мешает достижению наших целей. Для начала нужно отложить в сторону меч и латы воина и надеть на себя белый халат ученого. Мы под микроскопом будем изучать как устроена наша сила воли: ставить опыты, делать наблюдения и в итоге каждый из вас получит свою формулу изменений, которая будет актуальна именно для вас.

Так что, в первую очередь, необходимо войти в роль ученого и исследовать себя. Одним из главных инструментов любого ученого является Журнал, в котором он ведет записи о сделанных наблюдениях, результатах проведенных экспериментов и описывает свои дальнейшие планы. Поэтому первая моя рекомендация – начать вести собственный *Журнал исследователя силы воли*. Я рекомендую записывать в этот Журнал все свои мысли и наблюдения насчет собственной силы воли, а также письменно отвечать на вопросы, которые будут даваться в книге.

В ведении такого Журнала существует очень много выгод:

– В нашем мозге за то, что мы думаем, говорим и пишем отвечают три разные области. Соответственно, если в отношении одного и того же вопроса мы одновременно думаем, про-

говариваем вслух и записываем, то мы тем самым подключаем к работе в три раза больше нейронных клеток, чем если просто думаем об этом.

– Ведение журнала развивает наблюдательность. Вы знаете, что человек, привыкший фотографировать, становится более внимательным в отношении интересных кадров вокруг себя. Точно также и человек ведущий Журнал становится более наблюдательным в отношении всех проявлений и закономерностей работы своей силы воли.

– Само по себе ведение журнала является средством выработки полезных привычек и отказа от привычек мешающих. Например, одна моя клиентка с помощью ведения журнала смогла отказаться от выработанной за многие годы привычки к сладкому. Просто каждый раз, когда ей хотелось съесть сладкое, она вместо этого бралась за свой Журнал и начинала описывать то, что с ней в данный момент происходило – свои эмоции, мысли, ощущения в теле. В результате этого страстное желание съесть печенье быстро проходило само собой.

Поэтому я очень рекомендую начать вести Журнал исследователя силы воли, где можно в течение дня фиксировать все интересные наблюдения за проявлениями своей силы воли, работой привычек, изменением уровня своей энергии и так далее. Вот как может выглядеть одна из записей в Журнале:

«Сегодня я задалась вопросом, а в каких ситуациях я начинаю курить. Устала бороться. Пробовала и Книги читать, силой себе запрещать. Заметила, если активно занимаюсь спортом, то не курю, но если бросаю спорт, то снова начинаю курить, словом засада. Решила составить список ситуаций, вызывающих желание курить и выявить для них альтернативу, даже не альтернативу, а ту выгоду, которую я получаю от сигарет в этот момент, когда курю, но более безопасными для здоровья способами.

К примеру, часто появляется чувство сильнейшей радости или ликования от какого-то события, когда тут же возникает желание покурить. Выгода скорее всего связана с тем, чтобы уравновесить эмоции. Теперь думаю зачем? Если хочется в этот момент скакать, кричать и танцевать, почему бы и нет? А все из детства, когда осекали и осуждали за буйное проявление радости и счастья.

Или люблю посидеть и подумать, куря на балконе, пофилософствовать, наслаждаясь видом за окном, струйкой дыма, приятным ароматом сигарет.

Т.е. выгода – сам процесс. И тут же мне подкинули, случайно прям, идею – электронная сигарета. Пожалуйста, курите себе, философствуйте, без вреда для здоровья. И руки заняты и мозги работают.

Еще бывает чувство тоски, душевной боли, может даже депрессия, самоосуждение, тогда словно ухожу в запой, курю очень много. С этим пока не знаю, но думаю ответ обязательно придет, ведь только сегодня задалась этим вопросом...

И еще чувство сильного волнения или страха, или после какого-то сильного эмоционального потрясения, хотя это сейчас не бывает, и если было, то очень редко, но как вариант про запас, хотелось бы иметь, знаю, что в этот момент становлюсь неадекватна и только сигареты помогали успокоиться...здесь пока, тоже не придумала...»

Записывать в Журнал стоит не только какие-то четкие ответы или стопроцентные выводы. Пишите туда все, что приходит в голову, даже если не до конца понимаете, что с этим делать. Очень часто ответы начинают приходить именно в процессе записывания.

И последний момент. Как ни парадоксально это звучит, но во время первого этапа исследования самыми ценными моментами будут для вас именно моменты вызова для силы воли, когда вы находитесь на грани срыва. Именно в эти моменты вы сможете узнать о себе и собственной силе воли гораздо больше, чем во все остальное время.

Так что: на вопрос: «Что делать, если ты чувствуешь, что ты на грани срыва?» я дам парадоксальный ответ: главное – не бороться. Большинство людей оказываясь на грани срыва начинают страшную борьбу с собой, гневный внутренний диалог на тему: «Соберись тряпка!». Один голос в нашей голове говорит: «Хочу!», а другой: «Нельзя!». Чаще всего этот диалог приводит к срыву. Борьба с собой – самая неэффективная тактика.

Начиная бороться со срывом, мы попадаем в ловушку. Ученые говорят о том, что независимо от нашей цели, желание сорваться у людей возникает в среднем от четырех до семи раз в день. В естественном состоянии это желание длится всего несколько секунд, а затем проходит. Если мы начинаем бороться, то мы концентрируемся на этом желании, начинаем ему противостоять и в итоге растягиваем его не на несколько секунд, а на значительно больший промежуток времени. В результате этого, вероятность сорваться становится значительно выше.

Но это еще не все. Если после срыва, мы чувствуем, что «проиграли» битву, то начинаем испытывать чувство вины и злость по отношению к самим себе. Это ведет к возникновению сильного стресса или депрессии, а эти чувства, как будет показано дальше в книге являются настоящей питательной средой для дальнейших срывов и неудач.

Относитесь к срыву не как воин к противнику, а скорее, как ученый к любопытному и неизученному феномену. Ваша задача – не бороться со срывом, а исследовать его. Как только вы почувствовали, что вас так и тянет сделать то, от чего вы решили отказаться или не делать то, что вы решили начать делать, в этот самый момент необходимо «надеть белый халат ученого».

Чтобы управлять собой, а не падать в водоворот эмоций и мыслей, самое главное – понять, как это все работает. Начинайте сразу же отслеживать, что происходит в теле, где обострились чувства в этот момент, какие появились ощущения и в какой части тела. Наблюдайте за своими мыслями: что говорит внутренний голос? Какие мысли являются самыми сильными и убедительными? В каких обстоятельствах это все происходит – время, место, люди, ситуация? И так далее.

Если есть возможность сразу же записывайте в Журнал. Это ценнейший материал, который позволит раскрыть механизм срыва. Смотрите за динамикой – становится ли желание сильнее или наоборот ослабевает, с чем это связано? Записывайте прямо в моменте что с вами происходит, что меняется.

Борьба с собой еще никого не сделал счастливым.

Томас Эдисон говорил: «Я не терпел поражений. Я просто нашел 10 000 способов, которые не работают». Точно также и вы. Отнеситесь к любому вызову вашей силы воли как к интересному эксперименту. Для ученого важен любой результат эксперимента, так как он дает новые знания. Точно также и для вас. В конечном итоге на этапе Исследования то, чему вы научитесь и то, что вы узнаете о себе гораздо важнее простого: «Сорвусь или не сорвусь». На этом этапе гораздо хуже ничему не научиться, чем просто сорваться.

Если вы допустили срыв, то чувство вины будет самой непродуктивной реакцией для развития собственной силы воли. Мы не в силах изменить прошлое, но пытаюсь его менять с помощью чувства вины, мы тем самым влияем на свое будущее, создавая возможность для дальнейших срывов.

Задача этой книги – помочь вам стать экспертом в отношении себя самого, четко видеть и понимать, что влияет на ваше поведение и состояние, и как вы можете этим управлять. Помните, что это просто тренировка. Когда тренировка закончится, вы для себя спокойно и осознанно решите, что из этой книги вы возьмете в свою жизнь, а от чего откажетесь. Так что не закикливайтесь на мысли, что от вашего срыва зависит вся дальнейшая жизнь. Это просто рабочая ситуация, просто тренировка, подходите к решению этой задачи точно также, как и ко всем остальным.

Относитесь к срыву как к подарку судьбы, шансу в реальных условиях узнать о себе много нового. Не боритесь со срывом – прочувствуйте и поймите его. А в идеале – сразу же запишите! Если вы допустили срыв, сразу же описать произошедший срыв в своем Журнале:

- *Что вы ощущали в теле в момент срыва?*
- *Какие картинки возникали в вашем сознании в этот момент?*
- *Какие эмоции вы испытывали?*
- *Какой внутренний диалог происходил в этот момент? Что говорил внутренний голос?*
- *Какой урок вы извлечете из этого срыва на будущее?*
- *Что вы можете сделать прямо сейчас для того чтобы укрепить свою силу воли?*

Помните о том, что срыв не является концом света или поводом впасть в депрессию – это худший урок, который вы сможете извлечь. У японцев есть специальная пословица на этот счет: «Семь раз упав, в восьмой – встань и иди». Так же и вы – вставайте, отряхнитесь и идите дальше в развитии вашей силы воли.

Очень эффективный прием, которым лично я пользуюсь в своей жизни, и который лег в основу системы «Сила воли 2.0» – устраивать осознанный эксперимент с силой воли на день. Я его использую следующим образом: утром делаю запись в своем Журнале на тему того за чем я в течение этого дня хочу понаблюдать, с чем хочу поэкспериментировать. В течение дня я наблюдаю, делаю промежуточные записи, а вечером подвожу итог – фиксирую основные выводы и результаты. Это позволяет посвящать каждый день новому вопросу или новой задаче.

Обзаведитесь журналом прямо сейчас. Это может быть записная книга, тетрадь или файл в компьютере. Это не имеет значения, главное, чтобы вам было удобно. И сделайте прямо сейчас первую запись. Ответьте письменно на следующие вопросы:

- *Для решения каких задач вам необходима сила воли?*
- *Что мешало решить эти задачи прежде?*
- *Какие аспекты своей силы воли вы планируете исследовать, читая эту книгу?*

Помните, записывая, вы уже начинаете работать над развитием своей силы воли.

1. Почему мы живем не так как хотим? Или чем нелюбимая работа отличается от кипящего чайника?

Когда я общался с людьми и рассказывал о том, что занимаюсь темой силы воли, они обычно оживлялись, начинали подробно расспрашивать меня о моей деятельности и неоднократно повторяли что-то вроде: «Именно силы воли мне не хватает». Когда же я спрашивал зачем людям нужна сила воли, то слышал от них самые разные ответы, например, такие как:

- бросить курить / пить
- начать заниматься спортом и бегать по утрам
- мне нужно поменять работу
- дописать диссертацию
- перестать наедаться на ночь
- завершить проект, который тянется уже полгода
- начать изучать английский язык
- открыть собственный бизнес
- перестать опаздывать
- рано вставать по утрам
- перестать бессмысленно терять время в интернете / перед телевизором
- перейти на здоровое питание
- сбросить лишний вес
- навести порядок в делах
- и т.д.

Я думаю, что у вас есть свой запрос, которым можно дополнить этот список. Меня это удивило. Настолько разные люди с совершенно разными задачами, и все они считают, что для успеха им необходима именно сила воли.

Если сделать самую общую выжимку из их задач, то получается, что сила воли нужна им всем для того, чтобы воплощать задуманное в жизнь, реализовывать свои цели, мечты и планы на практике.

Одна из участниц программы «Сила воли 2.0» обратилась ко мне со следующим вопросом:

«Почему многие люди достигают своей цели, хотя уровень интеллекта бывает намного ниже, они не прочитали ни одной книги, а все получается. Почему, когда я худею, я чувствую себя очень комфортно и легко, но потом организм опять возвращается к состоянию тяжести и депрессии?»

Этот вопрос поставил меня в тупик. Действительно, мы четко знаем, от чего наша жизнь становится лучше. Причем мы не просто это знаем, но и имеем практическое подтверждение на опыте: «чувство легкости и комфорта». Но при этом ничего не делаем, скатываясь в негатив: «тяжесть и депрессию».

И тогда, прежде чем переходить к исследованию непосредственно силы воли, я задался глупым вопросом: «Почему мы живем не так как хотим?». Этот вопрос я назвал глупым, потому что никто его не задает, да и задавать его не принято. Это считается бессмысленным. Мы почему-то свыклись с тем фактом, что то, как мы живем сейчас и то как мы хотим жить – это всегда несовпадающие состояния. В наших мечтах о будущем они встречаются где-то там за горизонтом. Но в абсолютном большинстве случаев этого не наступает. Либо мы в будущем

так и не получаем то, чего хотели. Либо получаем, но в этот момент начинаем хотеть чего-то другого. Так что факт несовпадения желаний и реальность перестал быть для нас чем-то необычным и стал само собой разумеющимся.

Но я решил выступить в роли инопланетянина, прилетевшего с далекой планеты и не знающего, как обстоят дела на Земле. В качестве такого инопланетянина я решил, как бы со стороны исследовать вопрос о том, почему люди не достигают своих целей и не получают желаемое. И вот некоторые выводы и мифы, с которыми я столкнулся в этом исследовании.

Миф № 1 – Мы сами не знаем, чего хотим.

Сегодня это утверждение очень популярно. Мы не знаем своих истинных желаний, не знаем, чего хотеть, у нас нет целей. И именно поэтому мы стоим на месте и не получаем нужного результата. Но это миф.

Я начну с категоричного утверждения, с которым многие из вас возможно не согласятся, а кто-то даже будет жестко спорить. Утверждение такое:

Каждый человек всегда знает, чего он реально хочет Точка

Но почему тогда многие люди живут не своей жизнью, занимаются тем что им не нравится?

Сейчас весь мир находится в поиске своего предназначения, своих талантов, своей миссии, истинных целей и т.д. Отовсюду слышны фразы вроде: «То, что я делаю сейчас мне не нравится, но я не знаю, чего я на самом деле хочу». В этих условиях утверждение о том, что каждый человек всегда знает, чего он реально хочет, звучит действительно парадоксально. И тем не менее это так.

Есть два пути к пониманию своих истинных целей, желаний и предназначения – простой и сложный. Простой метод можно опробовать прямо сейчас, чтобы чтение этой книги стало для вас не просто информацией, но и принесло практическую пользу.

Спроси у своего сердца

Для начала вспомните какой-нибудь вопрос, который вас волнует, и ответ, на который вы не находите. Может быть это вопрос о том, что вам нравится, или о вашем призвании, или вы сейчас стоите перед какой-то дилеммой и не знаете, что выбрать. Вспомнили?

А теперь сделайте следующее: положите руки на грудь и сконцентрировавшись на сердце. Сделайте прямо сейчас. Задайте этот вопрос самому себе, желательно вслух. И слушайте внимательно. Первая мысль, которая придёт – это ответ, который вы искали.

Ответ обычно приходит в течение трех секунд. Он рождается из тишины. И этот ответ – то самое, что вы искали. Простейший вариант. В своем сердце мы всегда знаем ответ. Первая мысль, которая к нам приходит самая верная – это и есть истинный ответ. Но этим путем пользуются единицы.

Миллионы предпочитают другой, более сложный путь – они годами задают этот вопрос окружающим, проходят тесты на профориентацию, тренинги, нацеленные на поиск своего предназначения, программы по определению талантов, обращаются к мистическим практикам и гаданиям и никогда не бывают полностью удовлетворены данными ответами.

Почему это происходит? Почему мир находится в таком сумасшедшем состоянии? Ответ простой: на самом деле мы не хотим получать ответ на этот вопрос.

Что произошло после того как из тишины к вам пришел ответ? Практика показывает, что у большинства людей ум тут же превратится в критика, который начнет сомневаться и

задавать вопросы типа: «А вдруг это неправильный ответ? И что мне теперь делать с этим ответом? А вдруг это просто внушение или самовнушение? И что я теперь должен все бросить и перестроить жизнь? Я не могу рисковать и ставить все на первую попавшуюся мысль. И т.д. и т.п.». Все это – прямое подтверждение того, что на самом деле нам не нужен ответ на наш вопрос. Мы не хотим его слышать, а если и слышим, то убеждаем себя в том, что он неправильный, недостаточно обоснованный или сложно реализуемый. Почему же мы ведем себя так? С одной стороны, постоянно задаем себе и окружающим вопросы о том, как сделать нашу жизнь лучше, ярче, как стать сильнее, красивее, здоровее, счастливее. Мы считаем эти вопросы самыми важными. А с другой стороны не хотим получать на них ответы и годами играем в эти игры со своим умом.

Евгения уже два года работала аудитором в крупной международной компании. Еще когда вставал выбор об учебе, она не знала, что ей выбрать и куда пойти. В итоге, она вслед за лучшей подругой пошла учиться на финансиста. Уже на третьем курсе она понимала, что эта сфера не только не привлекает ее, но даже наоборот – отталкивает. Придя на работу, она убедилась в этом окончательно. Уже после первых двух месяцев работы, она осознала, что эта работа не для нее. Ее утомлял ненормированный рабочий график, большой объем бумажной работы и то, что она не видела никакой ценности в результате своего труда. Но тем не менее, она продолжала работать еще два года. Ко мне она обратилась, когда на нервной почве начались проблемы со здоровьем и хронический упадок сил.

Она точно знала, что не хочет работать на этой работе, что она не получает от этого удовольствия и не достигнет в этом деле мастерства. Но проблема, по ее словам, заключалась в том, что она не знает, чего хочет. Ей многое интересно, ее многое привлекает, но выбрать что-то одно, уволиться с работы и начать действовать в этом направлении, она никак не может. Она считала, что пока она на 100 % не будет понимать, чего она хочет, не поставит перед собой соответствующей цели, она не сможет начать действовать.

На мой взгляд, эта логика сама по себе была странной. Она на 100 % знала, что не хочет заниматься тем, чем она занимается сейчас, но при этом это никак не мешало ей продолжать действовать в этом направлении. Это само по себе свидетельствует, что знание и действие слабо связаны друг с другом. Но по такой логике живет большинство из нас.

Уже на первой встрече, мы довольно быстро выяснили, что в глубине себя, в своем сердце она прекрасно знает, чего она на самом деле хочет, и знала это она еще с детства. Но при этом не делала ничего, чтобы воплотить задуманное в жизнь. Дело было не в знании или незнании, а в чем-то другом...

Мы сами усложняем все. Вместо того чтобы получить ответ в течение секунды и начать воплощать его в жизнь, мы строим громадный лабиринт с кучей препятствий, и сами прячем для себя правильный ответ в центр этого лабиринта. В итоге тратим года на то чтобы его найти. Но этот лабиринт мы создаем сами. Нам нравится все усложнять, строить красивые и большие лабиринты, объясняя себе и всем вокруг, что жизнь – штука сложная.

Так что, незнание желаний – это миф. Этому есть еще одно подтверждение. Даже если мы не имеем четко сформулированных глобальных жизненных целей, каждый из нас все равно точно знает, что для его жизни полезно, а что вредно. Каждый знает, что ему нужно начать делать, а от чего нужно отказаться, для того чтобы сделать свою жизнь счастливее и успешнее. Но все равно не делает. Как мы уже поняли, дело не в незнании. Но тогда в чем же?

Миф № 2 – Нам не хватает мотивации.

Это тоже очень распространенный миф. Всем не хватает мотивации на изменения. Поэтому все находятся в поиске волшебной таблетки или волшебного пинка для того, чтобы заставить себя что-то делать. Полки книжных магазинов ломятся от мотивационной литературы, в кинотеатрах крутят мотивационные фильмы, а Интернет полон видеозаписей мотивационных выступлений. И все они имеют множество читателей или слушателей. Все хотят получить заряд мотивации, чтобы начать действовать.

И тем не менее, отсутствие у нас мотивации – это тоже миф. Точнее мотивация у нас действительно может отсутствовать. Самообман здесь заключается в том, что для того чтобы начать действовать нам нужна мотивация.

Как шутил известный комик Джордж Карлин: «Вам же хватило мотивации для того чтобы дойти до магазина и купить книгу по мотивации. Может быть вы уже достаточно мотивированы?».

Если я вспоминаю свой день, то вижу, что 80 % вещей, которые я делаю, я делаю без особой мотивации. И это нисколько не мешает мне действовать. Я не лежу с утра в кровати, часами ища мотивацию для того чтобы встать. Я просто встаю, принимаю душ, делаю зарядку, завтракаю и иду на работу – мне для этого не нужно никакой особой мотивации.

Каждому из нас вполне хватает мотивации для того, чтобы делать то, что мы делаем сейчас. Вы делаете это без всяких волшебных пенделей и заоблачных картин прекрасного будущего. Я утверждаю, что у вас нет проблем с мотивацией. Она не особо влияет на достижение наших целей.

Один из моих клиентов – Алексей, менеджер в крупной западной компании обратился ко мне, когда понял, что систематически откладывает начало крупного проекта, который ему поручило руководство. Алексей – классный специалист, всегда прекрасно выполнял свою работу и был на хорошем счету у начальства. Но когда ему поручили новую ответственную работу высокого уровня, о которой он давно мечтал, он начал заниматься всем, кроме этого проекта. На первой встрече со мной он сказал, что ему не хватает мотивации, и он хочет, чтобы я помог ему ее найти. Я попросил его оценить по 10-бальной шкале уровень мотивации в отношении этой большой задачи, который у него есть сейчас. А затем тот уровень мотивации, который ему нужен для того чтобы начать действовать. Он сказал, что сейчас его уровень мотивации находится на 2, а для начала действия ему нужно как минимум 7. Но потом, когда я попросил его оценить уровень мотивации в отношении всех остальных дел, которые он делает на работе, оказалось, что ни в одном из этих дел его мотивация не превышает 3. Но при этом, он прекрасно с ними справляется, делает их качественно и доволен своей работой. Это ясно показало, что дело вовсе не в мотивации. Для того чтобы успешно действовать и выполнять работу, Алексею совсем не нужна какая-то сильная мотивация. Дело было в чем-то другом...

Самое интересное, что на поиски мотивацию мы тратим столько же сил и времени, сколько нам нужно для того, чтобы просто действовать в нужном нам направлении. И пока мы занимаемся поисками мотивации, нам кажется, что мы уже делаем что-то полезное для достижения наших целей, но на самом деле это не так.

Мы находимся в пункте А – это наше текущее состояние. Из него мы хотим попасть в пункт Б – это наша цель, наше желаемое будущее. Что нужно сделать для того, чтобы попасть из пункта А в пункт Б? Очевидно – двигаться в его сторону. Но мы для себя зачастую решаем, что для этого нам в начале нужно получить мотивацию – зайти в пункт М. Мы так и поступаем – получаем заряд мотивации, возвращаемся в пункт А и делаем первые шаги в сторону Б. Но на пути к цели неизбежны трудности. Сталкиваясь с первой трудностью, мы решаем, что нам нужно еще мотивации и опять идем в пункт М. Получаем мотивацию, возвращаемся обратно

и продолжаем движение. И так мы поступаем постоянно, до тех пор, пока этот процесс нам окончательно не надоест, и мы не скатимся в пункт Ж. Не буду объяснять, что это такое, скажу только, что он далек от наших целей. Потом, потосковав мы возвращаемся в пункт А и начинаем все с начала.

Обратите внимание, насколько мы усложняем свой путь, сколько времени и сил тратим на постоянный поиск мотивации. И это не упрощает, а усложняет наше достижение цели, в итоге, мешает нам попасть в пункт Б.

Так что недостаток мотивации для достижения наших целей – это тоже миф и самообман. Так почему же мы не действуем?

Одним из самых распространенных ответов на этот вопрос – лень.

Миф № 3 – все дело в лени.

Многие наши неудачи на пути воплощения задуманного в реальность мы объясняем себе ленью. И действительно, лень – прекрасное объяснение, которое ставит некую точку в нашем поиске. Лень – это как диагноз, какой-то врожденный порок. Как только мы говорим себе и другим «я все знаю, но лень не позволяет...», то с нас и спроса нет. Что же поделаешь с ленью? Ничего, с ней надо как-то постепенно бороться, и мы еще на пару лет жизни тратим на то чтобы побороть свою лень. Мы даже считаем лень нашей национальной российской чертой. Хотя дело совсем не в лени.

В 90 % случаев, то что мы называем ленью на самом деле таковой не является. Приведу пару примеров тех случаев, когда мы по-настоящему сталкиваемся с ленью. Реальная лень – это когда вы лежите на диване и чувствуете, что вам лениво-лениво. Например, вам вдруг захотелось покушать, но вам настолько лениво, что даже не можете встать и подойти к холодильнику. Вам лень дотянуться до пульта, чтобы переключить телевизор на другой канал. Вот это действительно лень. Или, когда лежите утром в кровати, на дворе выходной день, никуда вставать и спешить не надо. Но вам сильно вдруг сильно захотелось в туалет. Но при этом лежать так сладко, что вы мучаетесь и не встаете. Вот пример настоящей лени.

А когда мы целый день занимаемся какой-то ерундой, откладывая важный проект или звонок, тратим время на интернет-серфинг, вместо того чтобы начать делать давно запланированное дело, то здесь речь идет не о лени.

Есть хороший способ определить, имеем ли мы дело с ленью. Если на те дела, которые мы делаем уходит примерно столько же сил и времени, сколько на то, что мы откладываем, то здесь речь не о лени.

Сергей – молодой ученый столкнулся с тем, что никак не может написать диссертацию. Он поступил в аспирантуру по собственному желанию (не для того, чтобы избежать службы в армии). Он сам выбрал интересную для себя тему диссертации, которую с интересом изучал уже несколько лет и был полно решимости сделать ряд научных открытий в этой области. Однако на практике он столкнулся с тем, что каждый раз, когда он садился за написание работы, его вдруг охватывало чувство, которое он называл «сильной ленью».

В итоге он начинал проверять электронную почту, общаться в социальных сетях, читать литературу и вступать в научные дискуссии на профессиональных форумах. Он прекрасно понимал, что теряет время даром, что времени остается все меньше, но никак не мог победить в себе эту «лень».

Однако при этом, он никак не мог назвать себя ленивым человеком. Этому противоречили достигнутые им успехи в карьере и в науке. Да и большинство дел, на которые он отвлекался, вместо того, чтобы писать диссертацию, были так или иначе связаны с его профессиональной сферой. Он не просто падал от усталости на кровати и засыпал, будучи не в силах

писать диссертацию. Он часами занимался мозговой деятельностью, требовавшей столько же сил и напряжения ума, сколько и работа над диссертацией. Дело опять же было не в лени, а в чем-то другом...

Лень – удобное оправдание, но оно не приближает нас к цели. Наши задумки так и не становятся реальностью.

Еще лет 10 назад, читая роман Ф.М. Достоевского, я натолкнулся на следующие слова: «Мне всегда приятнее было обдумывать мои сочинения и мечтать, как они у меня напишутся, чем в самом деле писать их, и, право, это было не от лени. Отчего же?».

На этот вопрос классика я не находил ответа вплоть до последнего времени. Я никогда не был ленивым и при этом мне тоже гораздо больше нравилось мечтать и обдумывать, чем начинать действовать. И только недавно я понял, с чем это связано.

От мифов к реальности. В основе наших действий – выбор.

Каждую минуту своей жизни мы делаем выбор – что нам сделать, что нам сказать, как нам поступить в той или иной ситуации. Даже когда мы избегаем выбора и не делаем его, это тоже выбор.

Любой выбор несет в себе две составляющих – выгоды, которые мы получим благодаря этому выбору и цены (выгоды, которых мы из-за него ему лишимся). С любым выбором мы что-то приобретаем, а что-то теряем. И обычно мы склонны выбирать, то что сулит нам большие выгоды.

Приведу один пример. Он может показаться утрированным, но на нем четко видно, что помогает нам начать действовать.

Предположим вы случайно схватились рукой за горячий чайник. Естественно вы обожжетесь и почувствуете сильную боль. Ваши действия? Я сомневаюсь, что в этот момент возникнет подобный внутренний диалог: « Мне конечно больно и неприятно держаться за раскаленный чайник, но я не знаю за что еще я хотел бы держаться, и поэтому, пока я не пойму этого, я не буду убирать руку от чайника...» или « Я чувствую, что мне нужно убрать руку от кипящего чайника, но мне не хватает мотивации для того, чтобы сделать это» или «Держать руку на раскаленном чайнике – это глупо и больно, но каждый раз, когда я хочу убрать руку, мне становится так лениво, что в итоге, я ничего не делаю». Я думаю, что большинство из вас отдернет руку от чайника в течение доли секунды без всяких рассуждений о желаниях, мотивации или лени.

В чем отличие этого примера, даже столь утрированного, от всех вышеприведенных? Главное отличие состоит в том, что, схватившись рукой за горячий чайник человек испытывает только боль и не получает от этого никаких выгод. Поэтому решение принимается так быстро, и ему ничто не мешает. Мы делаем выбор в пользу того, что дает нам большую выгоду, только и всего. Это одновременно означает, что во всех остальных случаях, когда мы не выбираем действовать в направлении наших целей и желаний, мы не хотим отказываться от ряда выгод, которые несет нам текущее положение вещей. Но мы эти выгоды зачастую не осознаем и не признаемся в них самим себе. И поэтому нам приходится выдумывать какие-то убедительные оправдания типа отсутствия мотивации или лени.

И здесь мы часто лукавим сами перед собой. Многие мои знакомые начинали с того, что говорили о том, что их жизнь – сплошная скука, серость и страдание, и что они не получают никаких выгод в таком положении. Эта позиция не только не эффективна, она просто нелогична. Если бы в нашем положении были бы одни минусы без выгод, то нам было бы очень

легко изменить его. Тогда бы для нас изменить ситуацию было бы также легко, как отдернуть руку от чайника. Выгоды несомненно есть, и если ситуация не меняется уже давно, то скорее всего этих выгод достаточно много. Эти выгоды перевешивают все плюсы от развития и перемен, о которых мы мечтаем. И то, что мы эти выгоды не замечаем и не признаем в себе – только ухудшает ситуацию и не позволяет нам сдвинуться с места.

Поэтому ответ на вопрос: «Почему мы живем не так как хотим?», на мой взгляд, следующий: «Потому что мы этого не выбираем, так как не хотим платить соответствующую цену». Само по себе «хотение» – никак не влияет на достижение, на него влияет только тот выбор, который мы делаем. В последующих главах мы разберем эту тему подробнее, сможем увидеть собственные выгоды и цены и наконец принять решение и сделать выбор в пользу одного из вариантов.

Но не было бы проблем, если бы мы делали этот выбор осознанно. Например, в моей жизни есть много вещей, которые я, в принципе, хочу, но осознанно не готов платить за них цену. Это цели вроде домика на острове или шале в швейцарских Альпах. То есть, неплохо было бы если бы я это имел, но я не выбираю целенаправленно работать на эту цель. В этом случае, я не расстраиваюсь из-за того, что у меня их нет и не испытываю по вечерам чувства вины из-за того, что за этот день не сделал ничего для реализации этих желаний. Мой выбор был осознанным.

Зачастую же мы совершаем выбор неосознанно. Мы сильно желаем чего-то и считаем, что именно от этого зависит наше счастье, но в то же время, внутри себя не выбираем это. Тогда мы скатываемся в страдание, чувство вины и отчаяния. Именно эти негативные эмоции подстегивают нас к тому, чтобы начать развивать свою силу воли по методу 1.0, основанному на жестком принуждении, железном самоконтроле и беспощадной самодисциплине.

Такое понимание силы воли, а также метод ее развития основывается на борьбе с самим собой. Я очень часто слышу утверждения о том, что для успеха в жизни необходимо «победить себя», «уничтожить свои страхи», «побороть свою лень» и т.д.

На мой взгляд, борьба с самим собой в любой форме – это самое глупое и неэффективное занятие. Борясь с самим собой, человек в любом случае проигрывает. Я искренне считаю, что с собой бороться не нужно. Себя нужно любить и принимать. Мы созданы такими какие мы есть не случайно. В нас нет ничего лишнего, с чем надо сражаться, и от чего надо избавляться. Проблема в том, что мы не умеем использовать некоторые свои качества и особенности правильно и адекватно. И в итоге они разрушают нас. Мы теряем целостность – одна часть нашей личности борется с другой. И на эту борьбу уходят силы, время и энергия.

К тому же борьба с собой – это всего лишь новая ветка в лабиринте, которая отдаляет нас от достижения наших целей. Мы тратим время своей жизни на борьбу с собой, и в итоге упускаем саму жизнь.

Стратегия изменений и развития своей силы воли, которую я предлагаю в этой книге основана не на борьбе с собой, а на трех последовательных шагах:

1) Понять

Как я уже писал, мы не можем управлять тем, что мы не понимаем. В начале надо разобраться с тем, как устроен наш мозг, сила воли и привычки. Как все это влияет на достижение целей. Затем, необходимо увидеть все это в себе, посмотреть на свои страхи, привычные стратегия поведения, которые перестали быть эффективными и т.д.

2) Принять

После того как мы увидели и поняли, как работает «компьютер» под названием наша Личность, нам необходимо принять это. И здесь мы сталкиваемся с трудным моментом. Многие люди, после того как искренне подходят к исследованию себя, оказываются очень расстроены

ными результатами этого исследования. Много в себе им не нравится. Но как ни парадоксально это звучит, прежде чем что-либо менять, нужно это в себе признать и принять. Тогда мы сможем не «ломать себя об колено», а опираясь на знание своих сильных и слабых сторон, двигаться к нашим целям и развивать нашу силу воли, своим уникальным путем, построенным на нашей личности.

3) Управлять

Этот этап является последним. Только поняв, как мы устроены и приняв себя, мы можем начинать управлять своей жизнью, влиять на нашу силу воли. Очень часто у многих людей возникает искушение начать управлять и меняться сразу, минуя первые два этапа. И именно это является причиной большинства поражений на пути к достижению наших целей. Эта формула работает только последовательно: Понять-Принять-Управлять.

Давайте начнем с понимания. Для того, чтобы сделать осознанный выбор, надо в первую очередь, увидеть выгоды и цены текущего положения. Если мы живем так как мы живем сейчас, то это говорит о том, что мы выбрали так жить. Может быть неосознанное, но выбрали. В своем Журнале силы воли ответьте на несколько вопросов:

- Как вы считаете, почему вы не живете на 100 % так как хотите?*
- Какие выгоды вы получаете от своего текущего положения?*
- Какие цены вы за это платите?*
- Готовы ли вы отказаться от этих выгод ради достижения своих целей?*

2. Что такое сила воли? Или сколько Я живет в нашей голове?

Многие люди, обращавшиеся ко мне за помощью в развитии силы воли, говорили примерно об одном и том же. Они сами прекрасно понимали, что все цели, которые они ставили перед собой и не достигали, были вполне реальными и достижимыми. Но внутри них разворачивалась настоящая борьба между двумя силами. Одна из этих сил вдохновляла их на движение к целям и стимулировала изменения. Другая же наоборот не хотела перемен, стремилась к мимолетным удовольствиям и всеми силами старалась похоронить позитивные планы, откладывая их на потом. Каждый день этих людей становился полем битвы между двумя этими силами. Иногда побеждала первая, иногда вторая. В итоге устав от постоянной внутренней борьбы, они впадали в отчаяние и уже были готовы оставить свои мечты, так как совершенно не понимали законов и правил, по которым идет борьба.

Действительно, на пути к достижению наших целей стоят не другие люди и обстоятельства. В первую очередь это наши внутренние ограничения. И пока мы не понимаем их природы, то не сможем ими управлять. Пока для нас наше сознание продолжает оставаться полем битвы не до конца понятных нам «сил», у нас не будет возможности влияния на процесс.

Давайте «включим свет в нашей комнате» и посмотрим, как устроена наша сила воли, и как она работает.

Начнем мы со строения нашего мозга. Чисто физически у нас в голове существует не один мозг, а три, которые формировались постепенно по мере усложнения организма человека.

Первым возник Рептильный мозг, который сформировался еще у первых пресмыкающихся более ста миллионов лет назад. Этот мозг нацелен исключительно на физическое выживание в опасных условиях. Его главная функция – немедленно приводить нас в действие, реагируя на определенный стимул. Даже сегодня именно этот мозг захватывает власть в те моменты, когда наша жизнь подвергается опасности и реагирует по принципу «бей или беги». Проблема заключается в том, что зачастую наш Рептильный мозг путает реальную опасность с мнимой. В ряде ситуаций, когда мы стремимся кардинально изменить нашу жизнь, Рептильный мозг, чувствуя угрозу нашему привычному образу жизни может воспринимать это как угрозу жизни в целом. Тогда он силой захватывает власть и срывает все попытки к важным для нас изменениям.

Следующим появился так называемый Эмоциональный мозг. Он сформировался у млекопитающих примерно пятьдесят миллионов лет назад. Именно эта часть мозга отвечает за все испытываемые нами эмоции. Если Рептильный мозг заботится о сохранении физической жизни и постоянно отслеживает угрозы выживанию, то Эмоциональный мозг обеспечивает наше психологическое «выживание», то есть оберегает нас от эмоциональных травм и стрессов типа страха неизвестности, осуждения общества, потери любви и комфорта и т.д. В нем откладываются наш прошлый опыт и прошлые переживания, благодаря которым мы учимся и запоминаем, что для нас полезно, а что вредно. Поскольку эмоциональный мозг тесно связан с нашим прошлым и постоянно оперирует к пережитому опыту, то ему гораздо комфортнее находиться на «знакомой территории», то есть делать то, что он уже привык делать, сохранять стабильность и неизменность. Именно в эмоциональном мозгу вырабатываются наши привычки, благодаря которым мы можем действовать практически на автомате и экономить энергию.

Наши Рептильный и Эмоциональный мозг существуют и взаимодействуют уже более пятидесяти миллионов лет. За это время они неплохо сработались и образовали то, что называется Импульсивным Я. Это часть нашей личности, которая заботится о нашем психическом

и физическом выживании, стремится сохранять все неизменным и оставаться в зоне комфорта. И если вы сталкиваетесь с постоянными срывами при достижении своих целей, не можете отказаться от старых привычек или выработать новые, то за это стоит говорить спасибо именно чересчур заботливому Импульсивному Я.

Третья часть нашего мозга – Кора головного мозга. Это самое новое образование в человеческом мозге, ему не более двух с половиной миллионов лет. Именно Кора головного мозга делает нас людьми в прямом смысле этого слова. Благодаря ей мы имеем возможность думать, анализировать информацию, осознавать происходящее, планировать, мечтать о будущем, строить стратегии и делать свободный выбор. Она позволяет нам осознанно выстраивать жизнь в соответствии с нашим предназначением, ставить цели, осознавать и претворять в жизнь свои ценности.

Если мы говорим о развитии силы воли, то для нас важна та часть коры головного мозга, которая находится в передней части головы и называется: «Префронтальная кора». Префронтальная кора головного мозга является тем самым местом, где «обитает» наша сила воли, благодаря которой мы можем воплощать задуманное. Та часть нашей личности, которая существует благодаря Коре головного мозга называется Волевым Я. Оно стремится к развитию, открытию и созданию нового.

Давайте рассмотрим каждое из этих Я поближе.

Портрет Импульсивного Я

Наше Импульсивное Я сформировалось в тот период, когда нам нужно было выживать в опасных и агрессивных условиях, когда ресурсов было очень мало. И главная его задача – обеспечить физическое выживание человека и его психическую стабильность. С точки зрения Импульсивного Я, главная цель, которая стоит перед человеком в жизни – выжить в течение максимально долгого времени.

Главный инструмент Импульсивного Я – страх. В первобытные времена выживал и продолжал свой род тот, кто слушал голос своего страха – лишний раз не высовывался из своей пещеры, держался подальше от всего нового (новое = опасное), экономил силы и энергию и не тратил их ни на что, кроме выживания, а также был послушным членом племени (непослушных изгоняли, а изгнание = смерть). Так что выживали и передавали свои гены в большинстве своем те, кто слушал голос своего страха. Страх помог человечеству выжить, но в качестве платы за выживание, мы вынуждены и сегодня жить, во многом руководствуясь страхом, даже если сами этого не осознаем.

Наше неделание, откладывание всего и вся на потом, неспособность отказаться от того что нам не помогает, а иногда вредит – результат страха. Неважно, идет ли речь о том, что мы откладываем мелочи, типа – убрать в комнате, вынести мусор, сходить в магазин или о более серьезных вещах, например – поменять работу, бросить курить или начать заниматься спортом, или о самой главной вещи – начать жить своей жизнью в соответствии со своим предназначением и истинными желаниями. Причина – всегда страх. И когда мы строим лабиринт и выдумываем несуществующие проблемы с ленью или недостатком мотивации, за этим точно также стоит страх.

Это самый естественный и древний страх – страх перемен. Мы часто прячемся за тем что не знаем, чего хотим и у нас нет мотивации. Задайте себе вопрос: «Что страшного в том, чтобы все знать и иметь мотивацию?». Одна из читательниц этой книги Юлия, написала мне следующие слова:

“Недавно меня приглашали на другую работу с з/платой вдвое больше настоящей. Я сначала согласилась, а потом испугалась и отказалась. Просто эта работа занимала бы

побольше времени. Если бы я в то время занималась силой воли, то все бы смогла разложить по пунктам, А тогда я действовала от Импульсивного я”

Это в первую очередь означает, что придется менять всю жизнь. А это чревато последствиями, ведь мы так много в эту жизнь вложили – сил, времени, средств. Мы создали для себя хорошие комфортные условия жизни, определенный круг общения, стабильное будущее. От всего этого страшно отказаться и сделать шаг в неизвестность, пусть даже навстречу своему предназначению. Наше Импульсивное Я уберегает нас от риска, от перемен и от всего нового. Для Импульсивного Я все наши идеи насчет счастья, интересного дела или реализации предназначения – пустые разговоры, так как они не способствуют выживанию в текущий момент и даже наоборот, несут в себе риски и угрозы для выживания. И действует оно с помощью страха. В котором мы себе зачастую не признаемся.

Так что дело не в мотивации, лени или незнании своих желаний. Наши благие начинания упираются именно в страх.

Ко мне обратился Виктор – молодой предприниматель, специализирующийся на создании интернет-проектов. Несколько лет назад он создал один из самых популярных в своей сфере интернет-порталов, который принес ему деньги и известность в профессиональной сфере. Однако с тех пор, большинство новых проектов, которые он начинал вскоре заканчивались провалом. Виктор не долго горевал и сразу же брался за новые проекты, но и они, как он говорил «не выстреливали». Ко мне он решил обратиться после того, как осознал, что большая часть проектов «проваливалась» по одному и тому же сценарию и главной причиной провала был он сам. Как только новый проект был полностью проанализирован и просчитан и необходимо было переходить к целенаправленной работе по этому проекту, Виктор сам начинал делать все, чтобы проект как можно быстрее рухнул.

Виктор попал в одну из ловушек нашего Импульсивного Я. Для него успех нового проекта означал, прежде всего, то, что условия его жизни изменятся. Работа по новому направлению, несмотря на все ожидаемые блага, потребует от него большей отдачи по времени и силам, ему понадобится общаться с новыми людьми, обучаться новым навыкам. Его вполне устраивали деньги, которые он зарабатывал на первом бизнесе, а также его известность в профессиональной сфере. Ему нравился комфортный образ жизни и подсознательно он боялся его потерять. Но в то же время, он не мог стоять на месте и ему хотелось развиваться. В чем же заключалась ловушка его Импульсивного Я? Ловушка была в том, что он одновременно делал что-то новое – «создавал проекты», а с другой стороны, сохранял все как есть, так как ни один из проектов не выстреливал. Но это именно ловушка, выгодная Импульсивному Я в краткосрочной перспективе, хотя в долгосрочной губительная для человека в целом. Увидев эту повторяющуюся ловушку Виктор быстро изменил свою стратегию, принял для себя решение выйти за рамки зоны комфорта и посветил время и силы проекту, о котором давно мечтал, но не решался за него взяться. И на данный момент, насколько я знаю, этот проект принес ему гораздо больше денег и славы, чем предыдущий.

Различие между нашими двумя Я можно наглядно продемонстрировать на примере известного психологического эксперимента. Участникам эксперимента предлагали деньги 10 долларов сейчас или 100 долларов через неделю и смотрели кто из них что выберет. Безотнositельно результатов этого эксперимента, здесь очень легко можно проследить разницу между двумя Я. Наше Импульсивное Я будет подстегивать к варианту 10 долларов сейчас, так как оно оперирует краткосрочными показателями выживания. Поэтому ему выгоднее получить что-то сейчас, чем планировать на потом. Наше Волевое Я наоборот мыслит будущим и перспективами и склоняет нас к принятию решению о 100 долларах через неделю.

Под воздействием нашего Импульсивного Я мы стремимся удовлетворять наши мелкие сиюминутные хотелки, пусть даже они и несут угрозу для нашего будущего.

Импульсивное Я работает по принципу стимул-реакция. Мы получаем стимул из внешней среды или изнутри нашего организма и реагируем на него. У человека нет выбора, его реакция продиктована стимулом и его биологическими и психологическими особенностями. Наше Импульсивное Я включается в ответ на стимулы, поступающие из окружающего мира.

Эмоции способны быстро захватить нас и побудить к действию. Именно это и нужно нашему Импульсивному Я. Ведь первобытному человеку было некогда думать и рассуждать. Для того чтобы выжить, ему необходимо было мгновенно принять решение: бить или бежать и сразу же перейти к действиям. И здесь на помощь приходили эмоции. И именно поэтому наше Импульсивное Я очень эмоционально.

Импульсивное Я обычно делит весь мир на «черное и белое»: правильное и неправильно, хорошее и плохое. Это естественно для его природы. Ведь для выживания нам важно знать об окружающем мире только самое главное. Если животное сталкивается с новым предметом или другим животным оно оценивает его по таким же черно-белым критериям: опасно или не опасно, съедобно или не съедобно, можно с ним спариться или нельзя. Поэтому, когда мы находимся под властью Импульсивного Я, мы обычно оцениваем все явления как «черные» или «белые».

Поскольку наше Импульсивное Я заботится о нашем выживании, то оно стремится удерживать нас в рамках зоны комфорта. В этой зоне все привычно и известно, нет никакого стресса, не нужно принимать никаких новых решений. Именно поэтому мы часто предпочитаем есть одни и те же блюда в одних и тех же ресторанах, общаться с одними и теми же людьми, ходить одними и теми же маршрутами. Тем самым мы экономим свою энергию, не сталкиваемся ни с чем новым и можем не делать никаких выборов и не принимать решений. В зоне комфорта с нами не может произойти ничего, что бы угрожало нашему выживанию. Но оставаясь в зоне комфорта, мы не получаем новых результатов.

Ученые выявили, что большинство людей живет и действует от 70 до 90 % своей жизни в режиме «автомата», руководствуясь своими привычками. Когда мы живем на автомате, мы не думаем, не делаем выбора, не принимаем решения, а значит мы тем самым экономим свою умственную энергию. Импульсивному Я выгодно, чтобы мы тратили как можно меньше энергии, сохраняли ее на случай нужды. Многие из вас наверняка сталкивались с тем, что многие действия делаются неосознанно.

Например, я всегда ездил в метро на работу по одному и тому же маршруту, совершая пересадку на одной и той же станции. В один из дней мне нужно было проехать в другое место. Но я с удивлением обнаружил, что по привычке вышел и сделал пересадку на той станции, где делал это каждый день. В итоге я потерял минут 20 времени просто из-за того, что действовал на автомате.

Со временем развития человеческого общества цель и деятельность нашего Импульсивного Я усложнилась. Оно переключилось также и на заботу о выживании нашей социальной личности, того образа, который мы представляем обществу. В древности это было очень тесно связано с физическим выживанием, так как человек входивший в немилость у общества изгонялся или убивался. Так что цель выживания, как физического, так и социального являлась и является главной для нашего Импульсивного Я. И все усилия нашего Импульсивного Я направлены на достижение этой цели.

Импульсивное Я сильно зависит от общества и от мнения других людей. Как я уже писал, оно заботится о выживании не только физическом, но и социальном – сохранении нашего образа в глазах других людей. Поэтому оно постоянно удерживает нас от изменений, которые

могут вызвать неодобрение в глазах других людей. Здесь оно использует-таки распространенных страхи как: страх осуждения, страх показаться глупым, страх выделиться среди других и т.д. Импульсивное Я всегда действует с оглядкой на то, что подумают другие люди.

Наше Импульсивное Я в течение многих миллионов лет успешно тренировалось в том, чтобы достигать своей цели – обеспечивать физическое выживание и эмоциональную стабильность жизни человека.

Большинству из вас известны случаи, когда люди резко на 180 градусов меняли свою жизнь, у них появлялись силы, целеустремленность, уверенность в себе, они собирались и делали великие дела. Чаще всего такие истории успеха сопровождаются одной общей деталью: эти люди оказывались на грани смерти. Именно в эти моменты у них исчезали страхи, лень, появлялись силы и энергия для изменений. И именно после этого они совершали невозможное и добивались выдающихся результатов. В чем же секрет?

Все очень просто. Люди оказывались на грани смерти и их Импульсивное Я прекрасно видело, что именно старый, неизменный и тщательно оберегаемый образ жизни поставил человека на эту грань. В результате этого происходило переключение и наше Импульсивное Я присоединялось к Я Волевому в совместном стремлении пойти новым путем. Именно благодаря исчезновению и наоборот появлению помощи со стороны Импульсивного Я такие люди достигали колоссального успеха. Для них перемены становились вопросом выживания и поэтому все силы их мозга были направлены на эту цель.

Но что же происходит во всех остальных ситуациях, когда мы не находимся на грани смерти? Если текущая ситуация целиком и полностью соответствует цели нашего выживания и эмоционального комфорта, то наше Импульсивное Я будет удерживать нас от любых изменений. Оно стремится выработать оптимальную «правильную» стратегию при которой будет как можно меньше угроз для нашего выживания. И когда такая стратегия находится, то оно будет и дальше придерживаться ее ничего не меняя. Если у нас есть что поесть, есть крыша над головой, и мы не испытываем сильных негативных эмоций, наше Импульсивное Я начинает считать все действия, направленные на изменение этого состояния «лишними». Ведь такие действия создают дополнительные риски, требуют энергетических затрат, могут привести к испытанию негативных эмоций, а если задача выживания решена, то такие риски ни к чему.

Главную ловушку нашего Импульсивного Я, благодаря чему ему удастся так эффективно противодействовать нашим попыткам меняться и достигать новых целей можно описать одной фразой из культового фильма Гая Риччи «Револьвер»:

“Самая главная его разводка заключалась в том, чтобы ты поверил, что он это ты”

Именно из-за этого мы раз за разом попадаемся на его уловки, так как считаем, что оно это и есть “я”. И главное, что вам необходимо исследовать в себе, читая эту главу – это ваше Импульсивное Я. Необходимо научиться слышать внутри себя его голос, понимать его намерения и мотивы, смотреть, что оно предлагает вам. И после этого можно будет сделать свободный выбор в пользу того, что для вас действительно важно.

У вас могло сложиться впечатление, что Импульсивное Я – это какая-то злая сила, которая обитает внутри вас и серьезно нацелена на то, чтобы испортить вашу жизнь. Но на самом деле это не так. Импульсивное Я искренне заботится о нас и хочет для нас только хорошего (в своем понимании этого). Оно как чрезмерно заботящийся родитель, который хочет, чтобы у его ребенка в жизни все было хорошо и поэтому постоянно контролирует все, что он делает и вмешивается в его жизнь.

В связи с этим важно для начала увидеть свое Импульсивное Я, «включить свет» и понять разницу между собой и им. Необходимо изучить его как можно глубже и подробнее, чтобы

понять, что им движет, к чему оно нас склоняет, что, по его мнению, представляет для нас угрозу. После этого уже можно переходить к «переговорам» – показать нашему Импульсивному Я, что достижение целей никак не угрожает нашему непосредственному выживанию и разрушит нашу эмоциональную стабильность.

Такое разное Импульсивное Я

Современная культура сформировала идеальный образ человека с развитой силой воли. Это эдакий «Железный человек», который всегда активен, постоянно работает и самосовершенствуется, борется со своими страхами, желаниями, эмоциями и побеждает их. Умеет заставить себя делать то что ему не нравится ради своей цели. Его невозможно сбить с истинного пути.

Ему обычно противопоставляется «Лузер» – человек пассивно сидящий на диване и смотрящий телевизор, ни к чему не стремящийся, ничего не достигший, постоянно жалующийся на жизненные несправедливости. Он не может совладать со своими сиюминутными хотелками и желаниями, не может заставлять себя, пассивно плывет по реке жизни, как некий неопределенный предмет в проруби.

Эти образы так ярко вплелись в наше сознание, что мы уже не можем представить себе человека с развитой силой воли без всех этих атрибутов. И традиционно развитие силы воли понимается как превращение себя в такого «железного человека».

Но, обратите внимание на одну важную вещь. Что по-вашему объединяет эти два образа: «Железного человека» и «Лузера»?

Они оба лишены выбора. Например, «железный человек» не может просто посидеть вечером перед телевизором – это «не сила воли», он не может сдаться, подчиниться и т.д., точно также как и Лузер не может сделать обратного. Ни один из них не свободен, не управляет своей собственной жизнью, каждый является заложником определенной жизненной модели, управляется ей.

Первый образ, представленный выше можно описать как Героя. Герой приносит свою жизнь в жертву ради интересов общества. Он скачет впереди войска на белом коне, зовя всех в атаку, является примером самопожертвования, подчинения дисциплины. За этим образом стоит общество, которое хочет, чтобы мы соответствовали его стандартам и играли по его правилам. Этот образ исходит извне.

Второй образ исходит изнутри и связан с нашим выживанием как биологического существа. Отсюда происходит желание ничего не делать и ничего не менять, не тратить энергию понапрасну, не рисковать. Ведь у нас уже все есть для того чтобы жить. Зачем рисковать этим?

Жизнь большинства людей – постоянная борьба между этими двумя образами. Образом успешного героя, соответствию которому требует общество и желанием экономить энергию, находиться в комфорте и не напрягаться. Наша целостность оказывается разбитой на части. Мы делаем усилия и наклоняем маятник в одну сторону, в результате этого он через какое-то время отклоняется в другую.

Обратите внимание, что это не борьба Волевого и Импульсивного Я. Это скорее борьба внутри нашего Импульсивного Я, стремящегося к выживанию. На одной чаше весов наше биологическое выживание и для этого лучше не высываться, экономить энергию и не идти на риск. На другой чаше – наше выживание как социального существа, то есть сохранение нашего позитивного образа в глазах других людей, наше психологическое выживание.

Внутри Импульсивного Я постоянно идет борьба между этими двумя силами, которые можно охарактеризовать так же как: «Ты должен» и «Я хочу».

В основе «Ты должен» лежит потребность каждого человека в социальном самоутверждении и признании со стороны других людей. Если попробовать нарисовать портрет того, кто

живет на 100 % в согласии с голосом «Ты должен», то у нас получится человек имеющий точное представление о своих целях и готовый план их достижения, все свое свободное время он посвящает исключительно полезным вещам и самосовершенствованию. Это человек с железной дисциплиной и огромной силой воли. Каждое его действие подчинено своду четких правил и законов, позволяющих ему двигаться к целям. Такой человек добивается в жизни таких результатов, о которых другие могут только мечтать: деньги, высокое положение в обществе, мастерство в своем деле, уважение и почет окружающих и т.д. Но есть и негативные последствия. Большинство «долженствований» навязывает нам общество. Даже сама формулировка «Ты должен» свидетельствует о том, что это слова извне, а не изнутри. Такой человек должен постоянно следить за изменениями в обществе и подстраиваться под них. В итоге он теряет способность к спонтанности, редко переживает сильные и яркие эмоции. В его четком и выверенном плане не остается места для чуда, для приключения или неожиданности, он практически не испытывает настоящей радости. То есть он становится «идеальным» человеком, но «теряет себя», утрачивает свою уникальность.

С другой стороны, находится «Я хочу» – которое требует жить максимально радостно и насыщенно, получать удовольствие от каждого мгновения, ничем не жертвовать и ни под кого не подстраиваться, в общем – «жить в кайф». Человек живущий на 100 % в соответствии с «Я хочу» выглядит очень спонтанным, его действия непредсказуемы и меняются в зависимости от настроения и желания. Он живет так как хочет, не заботясь о мнении других и достижении положения в обществе. Лозунгом такого человека могли бы быть слова: «Жизнь дается нам один раз и ее нужно прожить в удовольствие!». В чем же заключаются негативные последствия? Поскольку такой человек не особо озабочен общественным мнением и положением в обществе, общество также относится к нему. Из-за его спонтанности и непредсказуемости ему никто не доверяет, на него нельзя положиться. В итоге он остается один. Поскольку большинство желаний человека так или иначе связано с обществом, у него остается все меньше возможностей для их реализации, так как ему обычно нечем платить этому обществу. Его желания сиюминутного счастья зачастую влекут за собой негативные последствия в будущем.

Эти две силы в основном противоположны друг другу, кроме одной общей черты. Каждая из них, дойдя до максимума – до 100 % приводит к тому, что негативные последствия полностью уничтожают позитивный смысл. Так, стремление «Ты должен» оборачивается потерей себя. А стремление удовлетворять все свои желания «Я хочу» ведет к утрате возможностей для их удовлетворения. Это означает, что победа одной из этих сил приведет в итоге к разрушению для личности в целом. Поэтому борьба между «Ты должен» и «Я хочу» является ничем иным как механизмом самосохранения. Человек смещает баланс весов в одну сторону, и для восстановления баланса его необходимо ровно на столько же сместить в другую. Эти силы порождают друг друга. Чем сильнее я буду делать то что «должен», тем сильнее меня будет тянуть делать то что «хочу».

Большинство людей решает эту проблему с помощью компромисса, вроде: «с 10 до 18 я делаю то, что должен, а с 18 до 10 то, что хочу» или др. Это позволяет сбалансировать «Ты должен» и «Я хочу», но не приносит истинного счастья, так как уменьшает не только негативные последствия с каждой из сторон, но и сокращает позитивные.

Есть и другой вариант, более сложный, но основанный на осознанности.

Ведь обе эти силы по сути несут человеку пользу. Одна из них показывает, что человек остановился в своем развитии, теряет время своей жизни напрасно, а другая сигнализирует, что он теряет себя, проживает не свою жизнь в угоду общества. То есть это два встроенных индикатора, которые призваны помогать человеку двигаться, реализовывая свой жизненный потенциал и при этом не теряя себя. Многие читают духовную литературу, книги по мотивации, ходят на тренинги, чтобы глубже понять себя и научиться реализовывать свое предназначение, но при этом совершенно игнорируют двух таких мощных подсказчиков, живущих

внутри каждого из нас. И даже пытаются бороться с ними. Мы можем использовать эти два проявления Импульсивного Я в качестве индикаторов того, что в нашей жизни баланс сместился.

К ним нужно прислушаться и найти тот единственный путь реализации своего жизненного потенциала без потери себя, пролегающий по тонкой тропинке между двумя пропастями – внешним общественным давлением и внутренними инстинктивными влечениями. Жизнь в соответствии с нашим Волевым Я – это путь между двумя этими силами «Ты должен» и «Я хочу», который порождены «Импульсивным Я». И наша задача – развить в себе тонкое чувствование в отношении того, что мы пересекли одну из границ и вернуться на прежний путь. И здесь необходимо быть благодарными своему Импульсивному Я – оно четко реагирует на смещение баланса и показывает нам, что мы ушли с осознанного пути.

Портрет Волевого Я.

Наше Волево Я стало активно развиваться в те периоды существования человечества, когда вопрос физического выживания стал уже не столь всеобъемлющим. Для Волевого Я цель нашей жизни – реализация предназначения, максимальное раскрытие собственного потенциала и масштаба личности. Исходя из этого все действия и усилия Волевого Я направлены на эту цель.

Волево Я воздействует через видение будущего, в которое мы хотим попасть. Оно ориентируется на визуальные образы и поэтому, когда мы осознанно мечтаем, представляя желаемое будущее, это придает дополнительных сил и энергии для нашего Волевого Я. Именно благодаря ему мы обладаем возможностью визуализировать желаемое будущее, представлять его во всех красках и деталях, а также планировать и строить стратегию достижения этого будущего. И именно благодаря способности «вживаться» в это будущее мы получаем больше возможностей для претворения его в реальность.

Силу Волевого Я доказывает следующий эксперимент. Всех игроков известной баскетбольной команды разделили на три группы. Первая постоянно тренировалась в зале с мячом как обычно. Вторая не тренировалась физически. Им дали указание просто представлять себе процесс игры, визуализировать идеальные движения и тактику и представлять себя победителями. Третью группу просто отправили в отпуск. После месяца эксперимента тренерский состав вместе с психологами решили сравнить результаты каждой из групп. Хуже всех себя показала, естественно, третья группа. Это было ожидаемо. Но сильнее всего удивило тренеров и психологов то, что максимальный результат показала группа номер два, участники которой не тренировались, но визуализировали игру. Дело в том, что первая группа отрабатывала свою игру как обычно, не выходила за рамки привычного. В то же время группа номер два представляла себе именно идеальную игру и идеальных себя в этой игре. Дальнейшие исследования показали, что визуализация в спорте вызывает микродвижения мышц, благодаря которым вырабатывается определенная мышечная память, которая способствует формированию новых привычек. Вот такая сила заложена в нашем Волево Я.

Оно концентрируется не на сиюминутных целях, а скорее на том, что мы получим в будущем. Если нашему Импульсивному Я хочется, чтобы было «хорошо сейчас», независимо от того, что будет «плохо потом», то нашему Волевому Я в первую очередь нужно, чтобы было «хорошо потом» и поэтому оно готово идти на лишения в настоящий момент. В коре головного мозга, где находится наше Волево Я существуют и действуют триллионы нейронных соединений, которые превращают его сверхмощный компьютер, работающий на достижение ваших целей.

В отличие от Импульсивного Я, Волевое Я проактивно. Между стимулом и реакцией у человека есть промежуток выбора – он маленький, почти незаметный, но именно он делает нас людьми. Мы получаем какой-то стимул из внешней среды, и мы выбираем свою реакцию. У нас есть выбор. У нас есть свобода. И только при таком подходе мы можем управлять собственной жизнью. Поэтому именно Волевое Я делает нас людьми в полном смысле этого слова. Мы способными не просто механически реагировать как собака Павлова на поступающие извне стимулы, а выбирать, как нам поступить в той или иной ситуации.

Кора головного мозга оценивает ситуацию рационально. Волевое Я способно оперировать абстрактными категориями и опирается скорее на принципы, убеждения и ценности, чем на голые эмоции. Для Волевого Я важно взвесить все за и против и сделать наиболее выгодный выбор, осознавая его выгоды и цены.

Эта часть мозга делает наш выбор более многомерным. По сути оно видит мир как многоцветную радугу вариантов и возможностей, каждый из которых обладает своими преимуществами. Оно также умеет «смешивать цвета», то есть искать какие-то оптимальные сочетания решений, несущие нам максимальную выгоду.

Волевое Я стремится к развитию. Развитие же происходит тогда, когда мы сталкиваемся с чем-то новым, что заставляет нас задуматься. Именно благодаря ему мы стремимся менять свою жизнь, искать новые пути, предпринимать необычные и непривычные действия, учиться на своем опыте. Естественно такое развитие сопряжено с определенным уровнем стресса. Но человека, с развитым Волевым Я стресс только подогревает – выделяется адреналин, появляются силы и энергия для действий.

Волевое Я более самостоятельно и ориентируется в первую очередь на цели и ценности, чем на мнения других людей. Для него также важны другие люди, но не в контексте того, что они подумают о человеке. Скорее в контексте того, как они могут помочь (или помешать) в достижении этих целей или соответствуют ли они ценностям человека. Волевое является источником рационального эгоизма.

Но несмотря на все эти преимущества нашего Волевого Я необходимо помнить, что оно значительно младше Я Импульсивного. Импульсивное Я «оттачивало» и совершенствовало свои стратегии уже около 100 миллионов лет, что дает ему большие преимущества перед Волевым Я, которое развивается значительно меньшее время. Именно поэтому нашему более древнему Импульсивному Я и по сей день удастся эффективно подавлять стремление к развитию и выходу за рамки зоны комфорта столь присущим нашему Волевому Я. Поэтому без нашей помощи и поддержки эта ситуация не изменится.

Волевое Я подобно мышце и его можно точно также развивать и тренировать, постепенная делая его сильнее. Но только здесь тренировки будут носить несколько другой характер. Теме подобных тренировок посвящена вся эта книга, но одну из них, я покажу прямо сейчас.

Составьте свои портреты:

– *Составьте портрет своего Импульсивного Я. Что оно обычно говорит вам? В какие моменты жизни оно проявляет себя активнее всего? Что оно любит? Что ему не нравится?*

– *Составьте портрет своего Волевого Я. К каким целям и мечтам оно вас двигает? Что для него является наиболее важным?*

– *В каких отношениях находятся ваши два Я?*

Самое главное для развития силы воли – научиться слышать и замечать голос Импульсивного Я. Практика показывает, что как только вы его замечаете, проливаете свет на его присутствие, оно тут же «исчезает».

3. Неделание выбора – худший выбор. Или шаткая практика компромисса.

*“Ах, если бы вы сбросили с себя всякое полухотение
и решительно отдались и лени и делу!”*

Фридрих Ницше. Так говорил Заратустра

Как я уже говорил, наша сила воли складывается из тех выборов, которые мы делаем каждый день. Любой сделанный нами выбор «качает» либо Импульсивное, либо Волевое Я, делая одно из них сильнее. Естественно, то наше Я, которое становится сильнее начинает активнее влиять на делаемые нами дальнейшие выборы, и со временем нам становится проще делать выборы в пользу более сильного Я.

Но сам по себе выбор пугает наше Импульсивное Я. Ведь, делая выбор, мы в любом случае от чего-то отказываемся, что-то теряем. А это, с позиции Импульсивного Я, не очень хорошо для выживания. Именно поэтому оно подталкивает нас к политике компромисса, когда мы, как нам кажется, выбираем и то, и другое, не от чего не отказываясь. Но этот компромисс – иллюзия, на самом деле в реальности мы теряем и то и другое.

Пример. Моя знакомая Анна решила начать бегать по утрам. Трудность была в том, что ей всегда было тяжело рано вставать, а уже про занятия спортом с утра и говорить нечего. Как же проходило ее утро? В 7:00 коварно звонил будильник, напоминая о данном себе обещании начать бегать утром. Анна привычным движением руки отключала его и после этого в течение часа продолжала лежать в кровати и вести с собой внутренний диалог. Ее Импульсивное и Волевое Я ожесточенно спорили о том, как ей следует поступить – поспать еще или пойти на пробежку. В результате она не делала выбора ни в пользу одного, ни в пользу другого – выбирала компромисс. Она продолжала лежать в постели, но при этом мысленно укоряла себя за то, что она такая безвольная и не может встать на пробежку, давая себе обещания в стиле: «Вот завтра точно встану и пойду бегать!». Она как бы выбирала и то и другое – и продолжала лежать и одновременно мысли ее были заняты бегом. Но по факту она проиграла по обоим фронтам – они и не пошла на пробежку и, в то же время, полноценно не поспала, так как ее мысли были заняты бегом.

Мы боимся выбора, боимся отказываться от чего-то и терять что-то. Поэтому часто предпочитаем не делать выбора, уклоняться от него и следовать политике компромисса. Но именно это является худшим выбором, так как в итоге мы проигрываем по всем статьям.

Лично я давно на себе удостоверился в том, что делать выбор в пользу чего-то одного значительно эффективнее. Когда я чувствую упадок сил, что мне не хватает ресурса и нужно отдохнуть, я просто объявляю для себя один из дней на этой неделе «Днем лени». Этот день я полностью посвящаю себе. Я отрешаюсь от всех дел и просто отдыхаю и восстанавливаюсь. В этот день я не испытываю никакого чувства вины или угнетенности из-за моей лени, ведь я осознанно сделал выбор в пользу лени. И одновременно, я знаю, что следующие дни я точно также на 100 % посвящу работе. Это гораздо эффективнее, чем не делать выбора и пытаться одновременно усидеть на двух стульях. Если я пытаюсь одновременно сочетать отдых и деятельность – не получится ни того ни другого.

Поэтому я не говорю, что есть правильный и неправильный выбор. Есть выбор сделанный и не сделанный. За не сделанным выбором стоит стремление к компромиссу – страх отказаться

от чего-либо и желание усидеть на двух стульях. Просто увидите, что при этом подходе по факту мы теряем значительно больше.

Я увидел последствия подхода компромисса на жизни в целом во время поездки в Непал. Если говорить в целом, то моя воля всегда была достаточно сильной. С самого детства я никогда не употреблял алкоголь, несмотря на то, что все мои друзья любили выпить. На разных этапах жизни я вырабатывал у себя привычки рано вставать, заниматься спортом, принимать ледяной душ по утрам, не есть вечером. Иногда я в качестве эксперимента отказывался на месяц от каких-то сильных привычек. В общем, с силой воли, как я считал, у меня все в порядке. В том, что касается небольших привычек, мне было не трудно сделать выбор в пользу одного из вариантов и отказаться от другого.

Но я испытывал трудность с силой воли в более глобальном вопросе, который никак не мог разрешить: «Какой путь мне стоит выбрать в жизни?». Я чувствовал в себе какой-то потенциал, но не мог реализовать его, потому что не видел в жизни того, что я действительно хочу. Я сказал себе «Когда я найду свой путь, тогда и заживу в полную силу, а пока буду искать». Это привело к тому, что я начал откладывать жизнь на потом, жил не своей жизнью и все ждал, что завтра что-то изменится, я найду себя, увижу свой путь, и тогда начнется жизнь. Но годы шли, а путь все не находился.

Не скажу, что я ничего не делал. Я честно искал – читал книги, ходил на тренинги, занимался всевозможными практиками – телесными, энергетическими, духовными, общался с различными учителями и гуру. Несколько раз я действительно видел свой путь, и даже начинал идти по нему – ставил цели, строил планы, начинал действовать. Но через некоторое время все планы рушились, цели не достигались, а действовать становилось трудно. И я бросал все и снова начинал искать. В итоге жизнь превратилась в репетицию, подготовку к настоящей жизни. Но я уже начинал бояться, что она так и не наступит...

Сильный поворотный момент в моей жизни случился совсем недавно во время поездки в Непал. При встрече с одним известным буддистским ламой я задал ему вопрос: «В чем мое предназначение? Что мне надо делать в жизни?». Он ответил: «В своем сердце ты уже знаешь свой путь, и ты знал это всегда. Тебе осталось только сделать выбор и принять решение идти по этому пути, несмотря на все препятствия. Нет правильной дороги на гору Эверест. У каждого она своя. Советы других людей тебе здесь никак не помогут. Ты уже знаешь свой путь – прими решение и иди по нему».

Для меня этот ответ дал очень сильный эффект. За последние годы я перепробовал очень много всего – меня разные хобби и деловые проекты, постоянно начинал что-то новое, но ничего не доводил до конца. Каждый раз, когда я в любом деле доходил до момента выбора: бросить это дело или посвятить ему ближайшие несколько лет своей жизни, я всегда выбирал – бросить. Мне хотелось попробовать как можно больше путей, чтобы найти «правильный», чтобы не прогадать, не упустить никаких возможностей, чтобы выбрать гарантированно «свой» путь. Но именно выбрав такой вариант – постоянного поиска, я терял больше всего. Я ни в чем не достигал мастерства, нигде не раскрывал свой потенциал на 100 %, жизнь проходила, а «правильный вариант» был все также далек. После этого, я сделал четкий выбор во всех сферах своей жизни, остановился везде на одном варианте и начал действовать в этом направлении. Большого кайфа от жизни я давно не получал. После этого я четко понял, что любой сделанный выбор в сто раз лучше выбора не сделанного.

Компромисс разрушает нас, продолжая внутреннюю борьбу между нашими двумя Я, держа нас в подвешенном состоянии. Наша целостность теряется, энергия уходит на внутреннюю борьбу, а не на действия.

Выбор очень сильно влияет на целостность. Например, в работе. Если человек не сделал выбор, в отношении дела которым он занимается, не принял решения, что это действительно его дело, в котором он будет совершенствоваться и двигаться дальше, несмотря на любые трудности, то его целостность будет страдать при любых трудностях. Если работать по привычке, то любая внешняя трудность или внешний конфликт будут порождать конфликт внутренний. Любая серьезная трудность в бизнесе или в работе (а они там случаются постоянно) будет порождать внутренний конфликт – будут возникать вопросы: «А может быть вообще это не мое? Может быть просто бросить все это к чертовой матери?». И в эти моменты борьба с собой, и целостность разрушается. Именно этот процесс поглощает всю энергию, не оставляя сил. Если же выбор сделан, то внешнее препятствие остается внешним, и человек просто начинает искать способы его преодоления, внутреннего конфликта не случается, целостность сохраняется.

Тоже самое относится не только к работе, но и к отношениям. Если отношения сложились как-то сами собой и партнеры не сделали осознанного выбора в пользу друг друга, то любой конфликт или разногласие (а в отношениях этого не избежать), будет действовать разрушительно. Опять же у каждого партнера начнется внутренний конфликт на тему: продолжать или прекращать отношения. Не сделанный выбор, в любом случае, – гарантия поражения.

Так что посмотрите на свою жизнь и запишите в своем Журнале силы воли ответы на следующие вопросы:

- *В каких сферах вы ведете политику компромисса и не выбираете ни один из вариантов?*
- *Какие результаты политики компромисса? Что вы от нее получаете, а что теряете?*

Сделайте выбор, не важно какой, главное сделайте его. Благодаря этому внутренняя энергия сразу же направится на реализацию этого выбора, а не на постоянную оценку плюсов и минусов и внутренний спор.

4. Сделайте выбор

Сила воли в современном ее понимании – это развитая возможность принимать решение и делать свободный выбор. Это способность самостоятельно выбирать свой путь и реализовывать его в жизни. Если наша сила воли слаба, то нашей жизнью управляет наше Импульсивное Я, которое ориентируется на эмоции, сиюминутные желания, мнения других людей, сохранение энергии и нахождении в зоне комфорта. Если наша воля сильна, то мы сами осознанно управляем нашей жизнью, исходя из нашего предназначения, целей, планов и ценностей. Мы достигаем целостности, наши желания не расходятся с нашей жизнью.

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.