

АНТОН **МОГУЧИЙ**

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

СИЛА ВОЛИ

УНИКАЛЬНАЯ
МЕТОДИКА
ТРЕНИРОВОК



2-е издание



Умный тренинг, меняющий жизнь

Антон Могучий

**Сила воли. Уникальная
методика тренировок**

«АСТ»

2016

УДК 159.9
ББК 89.52

Могучий А.

Сила воли. Уникальная методика тренировок /
А. Могучий — «АСТ», 2016 — (Умный тренинг, меняющий
жизнь)

ISBN 978-5-17-105804-3

Реально изменить свою жизнь может только человек с сильной волей – это факт! Именно от нехватки воли часто страдают карьера и финансовое положение, отношения с окружающими, физическое здоровье и даже интеллект! Безволие мешает нам избавиться от вредных привычек, побуждает к несдержанности и конфликтам, не дает вовремя принять ответственное решение, сделать важный выбор, от которого зависит судьба. Хорошая новость от Антона Могучего – силу воли можно тренировать! Более того, развивая волю, мы развиваем мозг, а значит, увеличиваем спектр его возможностей! Уникальная методика тренировок позволяет делать это легко и с удовольствием! 2-е издание. Ранее книга выходила под названием "Сила воли. Супертренажер".

УДК 159.9
ББК 89.52

ISBN 978-5-17-105804-3

© Могучий А., 2016
© АСТ, 2016

Содержание

Вступление	6
Глава 1	8
Два аспекта силы воли: воля к жизни и самоконтроль	8
Развивать силу воли – значит становиться свободнее	10
Оцените свою силу воли	10
Где живет сила воли. Префронтальная кора	12
Почему самоконтроль может ослабевать	13
Префронтальная кора всегда подталкивает нас к наилучшему выбору	15
Чему мы говорим «Да», «Нет» и «Хочу»	17
Глава 2	18
Первый шаг: определите, чего вы хотите, и что мешает вам это делать	18
Второй шаг: осознанно подойдите к выбору жизненных приоритетов	21
Третий шаг: сформулируйте конкретные цели и дайте задание мозгу достигнуть их	23
Четвертый шаг: оформите ваш «листок-мотиватор»	25
Пятый шаг: определите, что нужно делать для достижения каждой цели	28
Шестой шаг: определите, чего не следует делать для достижения каждой конкретной цели	30
Глава 3	32
Первый шаг: познакомьтесь со своими взрослыми и детскими проявлениями	32
Второй шаг: осознайте и укрепите свое взрослое «я»	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Антон Могучий

Сила воли. Уникальная методика тренировок

© Могучий А., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

Еще одна замечательная книга в копилку тренажеров для мозга!
Интересная, полезная и подходит абсолютно всем.

Павел Д., Москва

Уникальная книга – настоящий «золотой ключик» ко всем дверям.
Действительно, без развитой силы воли не будет «работать» ни один тренинг,
ни один практикум, да что там говорить, даже диету и ту не выдержать.

Марта В., Санкт – Петербург

Очень люблю тренинги Антона Могучего за понятное изложение,
интересные упражнения. Заниматься по ним всегда одно удовольствие. И
результат не заставляет себя ждать!

Роман Г., Волгоград

Лично мне в этой книге очень полезной оказалась методика работы со
стрессами. Вот уж поистине бич современного человека. Но и на них есть
управа!

Александр Д., Долгопрудный

Эта книга для тех, кто чувствует, что «пора что-то менять в
консерватории», но не может понять – с какой стороны начать.

Андрей В., Вологда

Начни заниматься по этой книге – и уже не сможешь остановиться.
Потому что, действительно, это – свобода! Свобода жить так, как, на самом
деле, тебе всегда хотелось!

Ирина П., Нижний Новгород

Вступление

Много лет посвятив изучению возможностей человеческого мозга и разработке методик его тренировки, опубликовав несколько книг по этой тематике, я, наряду с благодарностями и положительными откликами от читателей, начал получать немало писем с жалобами на то, что, мол, сами методы тренировки, может, и хороши, но вот только не хватает **силы воли** начать применять их на практике. То лень, то времени не найти, то просто не собраться с духом... Такие письма были вовсе не единичны. Я понял, что проблема довольно масштабна и актуальна для многих. Получив в свои руки книгу даже с самыми замечательными методиками самосовершенствования, люди сначала радуются и воодушевляются, но вскоре их энтузиазм угасает, и книга остается пылиться на полке.

Потому что прочитать – это одно, а вот начать применять – совсем другое. Для этого требуется воля. Обретение и укрепление которой многим нашим соотечественникам кажется неразрешимой проблемой.

И ведь если бы от нехватки воли страдали только занятия по тренировке интеллекта! От этого страдает карьера и финансовое положение, отношения с окружающими и физическое здоровье. Разве не безволие мешает нам избавиться от вредных привычек, обрести хорошую физическую форму? Разве не проблемы с волей не позволяют нам владеть собой, побуждают к несдержанности и конфликтам? Разве не слабость воли не дает вовремя принять ответственное решение, сделать важный выбор, от которого зависит судьба?

Какими бы умными, талантливыми, во всех отношениях замечательными мы ни были, отсутствие воли не даст нам реализовать все наши лучшие качества. Говорят, характер – это судьба, но еще точнее будет сказать: воля (или ее отсутствие) – это судьба.

Все эти размышления подвели меня к вопросу о том, что же такое воля и каким образом можно ее тренировать. Занявшись исследованиями, я обнаружил, что воля, по сути, является также свойством нашего мозга. И? как прочие его свойства, воля поддается тренировке. **Развивая волю, мы развиваем мозг, а значит, увеличиваем спектр его возможностей!**

Но почему множество людей так боятся и не хотят развивать волю? Из-за искаженного представления о том, что тренировка воли всегда связана с неким насилием над собой. Что, естественно, очень тяжело и неприятно.

Мой подход, выработавшийся в результате большой исследовательской и практической работы, прямо противоположный: развивать волю – это вовсе не значит применять к себе силовое давление и принуждение. Развивать волю – это значит учиться владеть собой. Своим поведением, своими желаниями и порывами, своими мыслями и чувствами, своим вниманием и настроением и, в конечном итоге, своей жизнью и судьбой. Владеть собой – это приятно. Учиться этому – тоже приятно. Это все равно что открывать себя заново, приобретать новые качества и возможности.

Обретать волю – как силу и способность достичь желаемого и ограничить себя в нежелательном, это означает еще и обретать волю в другом смысле – волю как свободу жить так, как хочется, строить свою жизнь наилучшим образом, быть хозяином своей судьбы.

В итоге я пришел к выводу о необходимости разработки такой методики тренировки воли, которая была бы основана не на принуждении себя к чему-то неприятному и не создавала бы у человека напряжения и страха из-за необходимости самоограничений – а напротив? давала бы ему положительные эмоции от процесса собственного развития, роста и самосовершенствования.

Так что давайте забудем ложный посыл о том, что волевой человек все время в чем-то себя ущемляет и что-то у себя отнимает. Усвоим другую истину: **волевой человек – это тот, кто очень многое приобретает:** и возможности, и силу, и успех, и здоровье, и положительные эмоции, и радость жизни, причем делает это на каждом шагу. В отличие от безвольного – вот он-то как раз теряет жизненные ценности, которыми по праву мог бы владеть, если бы немного поработал над собой.

Но даже если вы относите себя к категории безвольных или недостаточно волевых, а также ленивых, рассеянных, несобранных и неорганизованных – не спешите корить себя. Во-первых, как вы сможете убедиться, читая эту книгу, самокритика – не друг, а скорее враг силы воли. А во-вторых, сила воли, как и другие свойства нашего мозга, поддается тренировке.

И самое главное: нет людей, безвольных от природы. Сила воли дана нам всем без исключения. Иначе мы просто не могли бы выжить. Есть люди с недостаточно тренированной силой воли. Но это поправимо.

Как развить необходимый самоконтроль? Как найти силу сдерживать свои «хочу» и осуществлять свои «надо»? Как перестать откладывать дела на последний момент? Как научиться сосредоточиваться и справляться со стрессом? Как сохранять самообладание? Как избавиться от вредных привычек? Как достигать своих целей, даже если на пути к ним встают препятствия?

Ответы – в этой книге. Применив на практике описанные в ней методы и стратегии, вы разовьете силу воли, то есть научитесь владеть собой и легко управлять своим поведением, вниманием, чувствами, желаниями и даже настроением. И неважно, хотите вы похудеть, бросить курить, заняться спортом, перестать зависать в социальных сетях, открыть свой бизнес, найти новую работу, научиться не отлынивать от необходимых вам занятий и тренировок или просто обрести уверенность в себе успешного и твердо стоящего на ногах человека.



Глава 1

Сила воли – дар природы и эволюции

Два аспекта силы воли: воля к жизни и самоконтроль

В следующий раз, когда вы скажете или подумаете, что у вас нет силы воли, чтобы бросить курить или есть сладкое, начать делать пробежки по утрам, изучить иностранный язык или в срок выполнить работу – сразу напомните себе: **это неправда**.

Правда заключается в том, что сила воли у вас есть.

Говорить, что у вас нет силы воли, это то же самое, что утверждать, будто у вас нет мозга или мышц. И то и другое у вас есть – точно так же, как у вас есть сила воли. Сила воли – это и дар природы, и эволюционное достижение, которое стало необходимым условием для выживания человечества и каждого отдельного человека. И, как продукт природы и эволюции, сила воли досталась всем людям без исключения.

Другой вопрос, как люди обращаются с этим даром. Кто-то тренирует мышцы, а кто-то нет, кто-то развивает интеллект, а кто-то решает обойтись без этого.

То же самое и с силой воли. Даже самая мощная воля быстро ослабевает, если ее не тренировать. И тем более, если при этом еще и внушать себе, что силы воли у вас нет.

От природы нам дана **воля к жизни** – это важнейший аспект силы воли. Каждый новорожденный наделен огромной волей к жизни. Иначе он просто не мог бы родиться.

Посмотрите, как активно младенцы заявляют о своих правах и потребностях! Они делают это громко и безапелляционно! Дети кричат не потому, что они капризны или неразумны. Так они проявляют свою волю к жизни, так они требуют всего того, что необходимо для выживания – пищи, заботы, тепла, материнской ласки.

Напоминайте себе почаще: если бы у вас не было воли – огромной воли к жизни – вы бы просто не родились, а если бы родились, то не пережили бы младенческого возраста.

Правда, есть и другой аспект силы воли, который у младенцев еще не развит. Это – **самоконтроль**, который является следствием эволюции. Он тоже заложен в каждом человеке от природы – но как потенциал, который следует развивать.

Именно от самоконтроля зависит и то, насколько мы владеем собой, и то, умеем ли мы разумно распорядиться собственной жизнью.

Самоконтроль – это способность делать то, что является необходимым и лучшим для нашего развития, для хороших перспектив в жизни, для достижения целей и осуществления планов. Причем делать даже тогда, когда нам этого не очень-то хочется, когда хочется отвлечься на что-то, кажущееся более приятным, когда одолевают соблазны, как будто кто-то шепчет на ухо: «Да брось, наслаждайся жизнью, получай удовольствие и ни о чем не думай!»

Удовольствия хороши тогда, когда не оставляют после себя неприятного осадка, угрызений совести и гор разрушенных планов. Именно самоконтроль помогает нам выбирать полезные удовольствия и избегать вредных.

Таким образом, у самоконтроля как аспекта силы воли есть три функции:

- помогать нам говорить «да» тому, что необходимо и полезно;
- помогать нам говорить «нет» тому, что вредно, хоть порой и кажется приятным;
- отличать вредное от полезного и делать лучший выбор.

Эти функции силы воли развились в процессе эволюции и проявились уже у первобытного человека, потому что также были необходимы для его выживания. И прежде всего они были продиктованы необходимостью налаживать отношения с себе подобными. Поэтому самоконтроль – именно эволюционный продукт, а не природный. У животных самоконтроль отсутствует! А человеку без него нельзя. Это стало ясно уже тогда, когда социум пребывал еще в зачаточном состоянии. Но первобытный человек уже учился контролировать себя, чтобы выжить.

Если, не сдерживая страстей, рассориться со своим племенем, то можно и погибнуть.

Если не заботиться о старших и больных, даже если делать это не очень нравится, нечего рассчитывать на ответную помощь и заботу.

Если не обуздать инстинкты и начать вступать в сексуальные связи со всеми женщинами племени без разбору, такое племя ослабеет и вскоре может вымереть, так как все дети племени рано или поздно окажутся близкими родственниками, а генетическое родство делает их подверженными одним и тем же болезням.

Эти и многие другие факторы заставляли уже очень далеких наших предков развивать силу воли.

Наше время кажется гораздо более легким по сравнению с Каменным веком. Неразвитость силы воли уже не грозит смертельными опасностями. Или нам так только кажется? Да, нам не нужно охотиться, чтобы раздобыть пищу, не нужно сдерживать себя в общении с близкими, потому что нам не грозит быть изгнанными из племени за излишнюю агрессивность или неуживчивый характер, не нужно терпеть бытовые неудобства и ежедневно принуждать себя к тяжкому физическому труду. Блага цивилизации облегчили нашу жизнь, повысили ее продолжительность, избавив нас от ежедневной борьбы за выживание. Но опасности, которые поджидают людей с ослабленной волей, никуда не делись, они просто замаскировались, став менее очевидными, потому что не проявляют себя мгновенно, а стали более отдаленными по времени.

За агрессивность и несдержанность вас в большинстве случаев не убьют сразу, но после придется долго мучиться от плохих отношений с окружающими.

Вредные привычки тоже чаще всего не приводят к мгновенной смерти, но создают массу проблем и мучений в будущем.

За невыполненную работу вас не казнят, но ваши шансы на успех или хотя бы достойный заработок резко сократятся.

Поскольку кара за потерю самоконтроля не наступает мгновенно, нам порой кажется, что он не так уж и необходим. И что мы можем потакать своим слабостям, поддаваться соблазнам, не доводить до конца начатые дела и не слишком задумываться над всякими правилами и обязанностями. А потом удивляемся: и почему это мы пришли в своей жизни к такому плачевному итогу? Почему все плохо со здоровьем, личной жизнью и карьерой?

Не удивляйтесь: в большинстве случаев виноват именно ослабленный самоконтроль и нежелание тренировать силу воли.

Развивать силу воли – значит становиться свободнее

Многие люди боятся, что, начини они развивать волю, как вся их жизнь будет отравлена постоянными самоограничениями, самопринуждением и всяческим насилием над собой. Эти страхи продиктованы лишь неправильными представлениями о том, как тренировать волю.

Кто сказал, что, развивая волю, мы станем менее свободными и более ограниченными? Слово «воля» не случайно означает еще и свободу.

Воля – это свобода жить и действовать так, чтобы все ваши действия шли вам во благо. Воля – это независимость от дурных привычек, собственных слабостей и сиюминутных соблазнов.

Развивая волю, вы становитесь свободнее, потому что обретае власть над собой и над своей жизнью. А потому развивать волю – **приятно!** Так же, как приятно тренировать интеллект и память, если вы сразу же видите положительные результаты. В случае с волей вы тоже будете замечать, как меняетесь, причем очень быстро. Вы будете получать удовольствие от того, что становитесь волевым человеком и можете легко справляться с задачами, которые раньше казались вам непосильными.

Оцените свою силу воли

Для начала попробуйте дать объективную оценку вашим волевым качествам. В этом вам поможет следующий тест. Ниже вы найдете описание четырнадцати разных ситуаций и связанные с ними вопросы. Вам нужно представить себя в каждой из этих ситуаций (если возможно, желательно вспомнить нечто подобное из своей жизни) и по каждому пункту дать один из трех ответов: «да», «может быть» или «нет».

1. Представьте, что вам поручили выполнить работу, которая вам скучна и неинтересна. Вы сделали часть работы, и тут выяснилось, что она не срочная, можно не спешить. В этом случае вы все равно завершите работу, не откладывая?
2. Вы на диете, но приятели затащили вас в кафе и заказывают всякие вредные вкусности. Вы устоите, сможете ограничиться салатом и соком и не поддаться соблазнам?
3. Кто-то втягивает вас в конфликт. Сможете ли вы отстраниться от ситуации, чтобы взглянуть на нее объективно, не поддаться эмоциям и разумно все разрешить?
4. Вас отправляют в командировку в другой город. Вы знаете, что для вашей фирмы это очень важная командировка, но вам не хочется ехать. В принципе, вы могли бы придумать какую-то причину для отказа от поездки и попросить руководство найти вам замену. Вы способны все же преодолеть себя и поехать?
5. Завтра утром вам предстоит поездка или важная встреча, для чего вам надо встать на два часа раньше, чем обычно. Вы способны вовремя проснуться, без спешки собраться и не опоздать?
6. Вам предстоит работать в выходные, тогда как ваши близкие и друзья будут отдыхать и развлекаться без вас. Способны ли вы без страданий и переживаний просто собраться и хорошо поработать?

7. Пожилая соседка заболела и попросила вас принести ей продукты из магазина. Вы без колебаний выполните просьбу, не пытаясь при первой возможности переложить ее на кого-то другого?

8. Вы решили отправиться на пешеходную экскурсию за город. Перед началом маршрута внезапно испортилась погода, может пойти дождь, от которого укрыться будет нигде. Всем, кто раздумал идти, возвращают деньги за билет. Вы будете среди тех, кто вопреки непогоде отправится на экскурсию?

9. Вам прописано десять сеансов неприятной лечебной процедуры. Вы пройдете весь курс до конца?

10. Вам пришло письмо, которое не требует немедленного ответа. Вы ответите на него сразу?

11. Если придется брать деньги в долг, вы вовремя их отдадите?

12. По телевизору идет ваша любимая передача, а вам срочно надо выполнить какое-то важное дело. Вы сделаете его, не прерываясь на телевизор?

13. Вы решили ежедневно делать гимнастику. Сможете ли не делать себе поблажек ни в выходные, ни в праздники и не отказываться от задуманного, ссылаясь на нехватку времени или еще какие-то обстоятельства?

14. Сдержите ли вы данное кому-то обещание, даже если выполнить его окажется трудно?

За каждый ответ «да» начислите себе 2 очка, за каждый ответ «может быть» – 1 очко и за каждый ответ «нет» – 0 очков. Подсчитайте общее количество набранных вами очков.

Если вы набрали от 0 до 14 баллов – ваша сила воли развита слабо.

Если вы набрали от 15 до 21 баллов – сила воли у вас развита средне.

Если вы набрали от 22 до 28 баллов – у вас хорошо развитая сила воля.

Как вам кажется, эта оценка соответствует действительности? Честно ли вы ответили на все вопросы? Не пытались ли, пусть неосознанно, приукрасить свое поведение?

Но сколько бы очков вы ни набрали – у вас есть потенциал для развития!

Можете гордиться собой, если выяснилось, что у вас сильная воля, но все равно ведь и у вас наверняка есть слабости, о которых вы знаете. Кроме того, даже сильная воля может стать еще сильнее и приносить вам еще больше радости и удовольствия от жизни.

Ну а если результаты теста не такие радужные – не спешите отчаиваться, лучше скажите себе, что именно сегодня для вас начинается новая жизнь, в которой вы будете по-другому относиться и к себе, и к обстоятельствам, и к жизненным задачам, и к своим целям, и к желаниям, и к возникающим на пути трудностям. Вы начинаете дорогу к себе новому – волевому, сильному человеку, который не сбивается с выбранного пути и всегда добивается своего.

А теперь давайте поговорим о природе такого качества, как сила воли, и о том, как и почему она поддается тренировке.

Где живет сила воли. Префронтальная кора

Сила воли – это одна из функций нашего мозга. Мозг поддается тренировке. Более того – мозг с готовностью откликается на те новые задачи, которые мы перед ним ставим. Сила воли, как свойство мозга, не исключение. Ведь тренируя силу воли, мы тем самым тренируем и головной мозг, а точнее, развиваем его **лобные доли**.

Ученые уже давно выяснили, что именно лобные доли головного мозга отвечают за процессы, связанные с саморегуляцией и самоконтролем. А воля, как мы уже выяснили, имеет непосредственное отношение к самоконтролю. И если у животных лобные доли отвечают только за контроль движений и положений тела, то у человека их функции гораздо богаче – именно с помощью лобных долей мы регулируем свое поведение, свои мысли, чувства и эмоции. Более того, именно благодаря лобным долям мы осознаем, кто мы есть. Лобные доли отвечают за наше ощущение собственной идентичности, они позволяют нам осознать свою индивидуальность, ответить на вопрос «Кто я?».

Животные не задают себе таких вопросов. Животные не планируют своих действий и не контролируют свое поведение при помощи разума. На это способен лишь человек. Вот почему у человека по сравнению с животными лобные доли более развиты и гораздо сложнее устроены. Представьте себе: у большинства хищных животных они едва намечены, у приматов развиты сильнее, а у человека занимают почти треть от всего объема больших полушарий мозга! Такой дар мы получили в процессе эволюции – лобные доли развились именно благодаря тому, что у человека появилась необходимость в таком качестве, как сила воли.

Но особое значение для нашей силы воли имеет кора лобных долей, или, как ее еще называют, **префронтальная кора**. Это передняя часть мозга, которая расположена в области лба – точнее, прямо за лобной костью. Некоторые исследователи называют ее «командным пунктом» и даже «топ-менеджером» нашего мозга. И не случайно – это наиболее высоко-развитая часть мозга, которая, собственно, и делает нас человеком разумным.

Вот основные качества, за которые отвечает префронтальная кора:

- способность планировать свои действия,
- умение контролировать свои импульсы,
- способность запретить себе делать что-то плохое или вредное,
- организованность и самодисциплина,
- настойчивость и целеустремленность,
- способность осознавать и исправлять ошибки,
- способность отдавать себе отчет в своих словах и действиях,
- способность управлять своими эмоциями,
- способность принимать решения.

Почему самоконтроль может ослабевать

Именно с помощью префронтальной коры мы можем отличать важное от второстепенного, вредное от полезного – по сути дела, разбираться в том, «что такое хорошо и что такое плохо», и на основе сделанных выводов принимать решения и осуществлять те или иные действия.

Что интересно, префронтальная кора всегда подает нам точные сигналы относительно того, что для нас правильно, а что нет. Может, вы заметили, что, съедая лишний кусок торта, несмотря на диету, или отлынивая от занятий физкультурой, или откладывая на завтра важное дело, вы испытываете нечто вроде угрызений совести? Ну или по крайней мере понимаете, что ведете себя неправильно. Так проявляется работа префронтальной коры. Она из всех сил пытается направить нас на «путь истинный» и оградить от ошибочных действий и решений. И мы всегда слышим ее сигналы. Другое дело, что не всегда им следуем!

Это происходит тогда, когда влияние префронтальной коры ослабевает. Часто это происходит под воздействием **стресса**, к которому эта область мозга очень чувствительна. Мы способны к самоконтролю, к обузданию сиюминутных страстей и эмоциональных импульсов, к принятию решений и разумному планированию действий благодаря тому, что нейроны (нервные клетки) префронтальной коры связываются между собой и образуют нейронные сети. По нейронной сети передаются сигналы, которые и определяют наше подконтрольное разуму поведение. Но в случае стресса в организме выделяется множество биохимических веществ, которые нарушают, а то и полностью блокируют передачу сигналов между нейронами. Деятельность префронтальной коры ослабевает. А поскольку «свято место пусто не бывает», то на авансцену тут же выступают другие, более древние участки нашего мозга – те самые, которые формируют инстинкты, страхи, неконтролируемые эмоции и импульсы.

Вот почему в состоянии стресса мы порой начинаем бояться того, чего бояться не следует, делаем ошибки в самых простых вещах и совершаем неразумные поступки. Вот почему стресс способен сделать нас ленивыми и безвольными.

Давайте перечислим, какие еще проблемы поджидают нас из-за снижения активности префронтальной коры:

- рассеянность, неумение сосредоточиться;
- склонность совершать поступки, о которых мы позже сожалеем;
- неорганизованность;
- подверженность необоснованным страхам;
- неадекватность в выражении эмоций (когда полная бесчувственность сменяется неконтролируемыми вспышками без видимых причин);
- склонность совершать одни и те же ошибки – наступать на одни и те же грабли из-за неумения делать выводы и учиться на опыте;
- неумение правильно оценивать обстановку;
- конфликтность;
- подавленность, депрессивность, негативный настрой.

Если вы заметили у себя один или несколько из этих симптомов – не надо корить себя. Такое бывает в трех случаях:

- в результате органических поражений мозга (например, инсульта, кровоизлияния в лобные доли);
- в результате стресса, негативных эмоций, переживаний;
- в результате инфантильности, нежелания развиваться и тренировать свою силу воли.

Если вы подозреваете, что виной всему стресс, значит, вам надо отнестись к себе с пониманием и заботой, пересмотреть свой образ жизни, научиться саморегуляции. Но ни в коем случае не следует потакать своим слабостям, ссылаясь на то, что «жизнь нынче такая – сплошные стрессы».

Наша префронтальная кора – как исключительно человеческий атрибут – дана нам как раз для того, чтобы мы учились владеть собой, в том числе справляться и со стрессами, и тем самым продвигаться по эволюционной лестнице дальше.

Префронтальная кора хоть и страдает от стрессов, но она же может помочь нам взять стресс под контроль. Попробуйте хотя бы осознать, что вы находитесь под влиянием стресса, если заметите, что стали ленивы или плохо соображаете. Таким образом вы уже активизируете свою префронтальную кору и поможете ей восстановить самоконтроль, а значит, сумеете взять себя в руки.

В каждом из нас борются животное и человеческое начало. Не удивительно, ведь такая чисто человеческая принадлежность нашего мозга, как лобные доли с префронтальной корой, появилась с точки зрения эволюции сравнительно недавно, а древние животные инстинкты «сидят» в представителях человечества гораздо дольше.

Что интересно, префронтальная кора вовсе не дана каждому из нас от рождения – она формируется лишь к подростковому возрасту. Это объясняет, почему дети гораздо в меньшей степени способны контролировать себя и больше подвержены импульсивному поведению, чем взрослые.

Но и взрослый человек способен откатиться назад в инфантилизм, если не будет развивать свою силу воли, если не приложит к этому осознанные усилия, решив преодолеть зависимость от инстинктов и неконтролируемых импульсов, провоцируемых более древними отделами нашего мозга.

Мы все еще эволюционируем, мы все еще развиваем и воспитываем сами себя. Развивая силу воли, мы поднимаемся выше по эволюционным ступеням. Чем более развита у нас префронтальная кора, тем сильнее наша воля, тем больше в нас собственно человеческого и меньше животного начала.

Префронтальная кора всегда подталкивает нас к наилучшему выбору

Итак, префронтальная кора, как самая молодая и вместе с тем самая развитая, самая, так сказать, разумная часть нашего мозга всегда направляет нас к тому, что будет лучшим для нас – и не просто лучшим, а лучшим в плане нашего развития, эволюции. Именно в этом задача префронтальной коры – отворачивать нас от сиюминутных удовольствий, которые чреваты негативными последствиями, и выбирать то, что, может быть, труднее, но гораздо нужнее, важнее и полезнее.

Помните: выбирая сиюминутные удовольствия, мы ослабляем свою префронтальную кору и скатываемся на более низкие уровни эволюционного развития! Закаляя силу воли, мы развиваем префронтальную кору, а значит, растем, эволюционируем, развиваемся.

Мы уже говорили о том, что префронтальная кора – молодой в эволюционном плане участок мозга, продукт нашей эволюции как человека разумного. И есть более древние участки мозга – характерные не только для человека, но и для животных. Там, в древних глубинах мозгового вещества, «живут» инстинкты и сиюминутные импульсы, необузданные желания, а также страхи и неконтролируемые эмоции.

Наиболее древняя часть нашего мозга носит название **лимбической системы**. Она расположена у самого центра головного мозга, ее размер – примерно с грецкий орех. Лимбическая система есть у всех животных. Она отвечает за инстинкты, эмоции, способна порождать страхи и необузданные импульсы.

Эмоции и инстинкты – это совсем не плохо! В древние времена именно они помогали человеку выжить. Например, древний человек добыл на охоте мамонта. Инстинкты подсказывают, что следующей такой удачи ждать, возможно, придется долго, а потому лучше наесться до отвала прямо сейчас, чтобы хорошо подготовиться к предположительно длительному периоду недоедания.

Подобные инстинкты живы в нас и по сей день, хотя являются уже не чем иным, как пережитком прошлого. Нам хочется наесться сверх меры, если мы видим много вкусной еды, – как будто и вправду следующего такого случая не представится. Но вкусная еда будет на нашем столе и завтра, и послезавтра, причем для ее добывания вовсе не нужно гоняться за мамонтом и тратить энергию. Так древние инстинкты, которые когда-то помогали человеку выжить, теперь ведут лишь к ожирению и болезням.

Непосредственно к лимбической системе прилегает и еще один древний участок мозга, который отвечает за удовольствие. Это именно он требует, чтобы мы предавались удовольствиям без размышлений, не думая о последствиях – брали от жизни все и сразу.

В самом по себе стремлении к удовольствию нет ничего плохого – но все же это стремление должно быть разумным. Иначе мы уподобимся крысе из известного эксперимента – в центр удовольствия ее мозга был вживлен электрод, и крыса без конца нажимала на рычаг, позволяющий стимулировать этот центр. Она делала это до тех пор, пока не упала замертво вследствие истощения нервной системы. А все потому, что у нее отсутствуют функции префронтальной коры, позволяющей разумно контролировать процесс получения удовольствия.

По мере развития человеческого общества, когда стало ясно, что инстинкты надо обуздывать, а удовольствие дозировать, у людей и появилась префронтальная кора. Это произошло много миллионов лет назад. И все же гораздо позднее, чем на Земле появились первые люди.

Наш мозг гораздо древнее, чем префронтальная кора. Она – следствие эволюции, следствие того, что мы очень далеко превзошли в своем развитии животных.

При этом природой задумано так, чтобы префронтальная кора и древние области мозга пребывали в состоянии равновесия относительно друг друга. Когда префронтальная кора активна и мы не в стрессе, эти две части нашего мозга и в самом деле вполне гармонично сосуществуют. Мы хоть и подвержены страхам, но не даем им воли над собой, мы вовремя обуздываем неконтролируемые всплески эмоций, не поддаемся опасным соблазнам и не совершаем необдуманных действий.

Но все же эта гармония возникает вследствие взаимного воздействия двух противоборствующих сил. Когда эти силы примерно равны, они сосуществуют в равновесии. Но это не значит, что между ними нет противоречий. Напротив, противоречия довольно сильны!

Вот, к примеру, мы видим много вкусной еды, и древний мозг словно бы говорит: «Съешь это все немедленно!»

Префронтальная кора возражает: «Нельзя!»

Кто победит?

Зависит от нашего состояния, от того, слабы мы или сильны в данный момент, а также от того, примем мы или нет осознанное решение не поддаться соблазну.

В других аналогичных ситуациях можно представить себе такой воображаемый диалог между двумя частями нашего мозга.

Древний мозг нашептывает: «Валяйся на диване, ты устал».

Префронтальная кора приказывает: «Вставай и работай!»

Древний мозг соблазняет: «Купи эту блестящую красивую штучку!»

Префронтальная кора возражает: «Деньги нужны тебе на образование».

Порой нам даже кажется, что в нас живут два разных человека! Один хочет потакать своим слабостям, капризам и сиюминутным прихотям, а другой пытается не допустить этого и направить нас к более важным целям. На самом деле, конечно же, никаких двух личностей в нас нет, просто в разных ситуациях мы можем проявлять себя и как неразумный ребенок, и как мудрый взрослый.

Важно знать о таких своих особенностях и сделать осознанный выбор: кем и каким вы хотите быть, какие стороны своей личности развивать, а какие обуздывать и держать под контролем.

Вряд ли кто-то осознанно захочет деградировать до младенческого состояния, верно? Значит, решаем быть мудрым взрослым, эволюционирующим, выбирающим не сиюминутные удовольствия, а прогресс в саморазвитии и достижение важных целей, даже если они даются нелегко. Иными словами – выбираем развивать префронтальную кору и ее функцию – силу воли.

Чему мы говорим «Да», «Нет» и «Хочу»

Каким же образом префронтальная кора побуждает нас выбирать то, что, может быть, труднее, и кажется менее приятным, но что важнее и нужнее для нашего развития?

Исследователи установили, что в префронтальной коре есть **три области**, каждая из которых выполняет свою задачу: одна область побуждает нас говорить «Да» тому, что нужно и важно делать, другая побуждает говорить «Нет» тому, что нам вредно, опасно или просто не нужно, а третья помогает отличить сиюминутные капризы от того, что нам действительно нужно – то есть отвечает за наши цели, истинные желания и жизненные стремления.

Так наш мозг помогает нам выбирать лучшее для себя. И нам надо лишь помочь в этом мозгу.

Если мы хотим эволюционировать – мы будем слушаться побуждений, исходящих от префронтальной коры. Если же мы хотим деградировать – то будем следовать за желаниями, исходящими от более древних систем мозга.

Мы можем сознательно выбирать то или другое! И если мы осознанно выбираем действовать исходя из побуждений разума и силы воли – наша префронтальная кора становится активнее, развивается, а значит, наша сила воли становится все крепче день ото дня.

Это обоюдный процесс: выполняя упражнения, направленные на тренировку силы воли, мы развиваем нашу префронтальную кору, помогаем ей стать активнее. А она, становясь более развитой и активной, в свою очередь помогает нам развивать и укреплять волю.

Итак, развитие префронтальной коры – и силы воли – зависит от нашей собственной активной позиции. Если вы готовы занять такую позицию – твердо решить, что готовы встать на путь саморазвития, – приступим к тренировкам.

Со следующей, второй главы, начинается уже собственно наш тренинг. В каждой главе вы найдете систему шагов, последовательно приводящую вас к заданной цели.

И начнем мы с задачи номер один: **мотивации**. Если у вас нет мотивов, чтобы развивать силу воли, вы не будете ее развивать. Какие мотивы могут подвигнуть нас к занятиям? Об этом вы узнаете из Главы 2.

Глава 2

Как мотивировать себя на развитие силы воли

Первый шаг: определите, чего вы хотите, и что мешает вам это делать

Может быть, вы думаете, что силу воли развивать нужно только каким-то особым людям, которые стремятся к великим целям, хотят побеждать во всем и всегда быть на вершине успеха? К примеру, спортсменам сила воли нужна, это несомненно. А если вы обычный человек, который хочет жить самой обыкновенной жизнью, не мечтает о том, чтобы хватать звезды с небес? Может, сила воли для вас необязательна? В конце концов, никому не будет хуже, если вы позволите себе лениться, жить в свое удовольствие, делать себе различные поблажки и не рваться в чемпионы.

Конечно, вы имеете право сделать любой выбор – это ваша жизнь, и вы можете распорядиться ею как хотите. Допустим, вы решите, что жизнь лучше всего провести лежа на диване и бездельничая.

Но ведь даже в этом случае, чтобы жизнь продолжала радовать и приносить удовольствие, вам понадобятся как минимум две вещи: хорошее здоровье и хотя бы минимальный источник дохода. А для обретения и того и другого вам понадобится встать с дивана и что-то делать! Заняться физкультурой, правильно питаться, отказаться от вредных привычек, где-то работать и зарабатывать или найти другой способ получения дохода – например, выгодно вложить деньги или начать сдавать недвижимость.

Если же вы решите ничего этого не делать, а просто лежать на диване, такое существование трудно будет назвать жизнью. Это будет очень быстрое саморазрушение, неминуемо ведущее к полной деградации и досрочному уходу из этого мира.

Значит, даже для того, чтобы комфортно лениться, нужно сначала создать соответствующие условия. Для чего необходимо принимать решения и совершать поступки. И для того и для другого требуется воля.

Если вы поймете, что воля требуется нам на каждом шагу, независимо от того, какой образ жизни мы выбираем, – вам будет очень легко найти те мотивы, которые воодушевят вас на занятия по развитию силы воли.

Сейчас мы с вами выполним небольшое упражнение. Это еще не тренировка силы воли, а лишь подготовка к ней, но подготовка очень важная.



Упражнение

Возьмите бумагу, ручку и письменно ответьте на вопрос: «Что бы я сделал, если бы обладал более сильной волей?»

Дайте как минимум пять ответов.

Перечитайте их. Есть ли среди ваших ответов желания отказаться от чего-то (например, от вредной привычки)? Есть ли в ваших ответах желания чего-то достичь? В первом случае вы нуждаетесь в развитии способности

ограничивать себя в чем-то, говорить «нет». Во втором случае вам предстоит научиться принимать решения и совершать поступки, говорить «да» тому, чего вы хотите достичь.

Выполнив это упражнение, вы уже хотя бы приблизительно смогли определиться со своими целями и желаниями. Возможно, вы уже почувствовали, как ваша мотивация выросла.

Например, вы написали так.

- Я бы бросил курить.
- Я бы поменял работу на более интересную и высокооплачиваемую.
- Я бы регулярно посещал спортзал.
- Я бы сделал ремонт.
- Я бы проводил больше времени с семьей, а не с друзьями.

Вы наверняка чувствуете, что ваша жизнь была бы намного приятнее и интереснее, а кроме того, вы гораздо больше уважали бы себя, если бы все это осуществили. Осталось только перестать мечтать обо всем этом как о чем-то невозможном и допустить, что все это действительно возможно для вас. И это, и гораздо большее!

Но сначала давайте разберемся, почему вы, зная, чего хотите, все же не делаете это. Поможет в этом вопросе следующее упражнение.



Упражнение

Возьмите бумагу, ручку и письменно ответьте себе на вопрос: «Что мешает мне прямо сейчас начать делать то, чего я хочу?» Имеется в виду все то, что вы перечислили, выполняя предыдущее упражнение.

Внимание: запрещено отвечать, что у вас слабая воля. Вам мешает не слабая воля, а тот выбор, который вы делаете. Вы выбираете то, что вам кажется более приятным. Вот и определите, что конкретно более приятное вы выбираете, чтобы не делать то, что вам кажется более правильным и нужным.

Например, вы хотите сесть на диету, но более приятным вам кажется есть пирожные на десерт. Так и пишите: «Мне мешает сесть на диету то, что пирожные мне нравятся больше». И так по каждому пункту.

Выполнив это упражнение, вы выяснили, что иногда (а может, и часто), делая выбор между важным и приятным, вы выбираете приятное. Вы выбираете сиюминутное удовольствие, или состояние, которое вам кажется более комфортным, невзирая на то, что в дальнейшем это приведет к нежелательным последствиям.

Возможно, выполняя это упражнение, вы выясните, что некоторые вещи только кажутся вам приятными, а на самом деле такими не являются. Например, вы написали: «Курить приятнее, чем чувствовать себя здоровым, бодрым, полным сил». Вы уверены, что это действительно приятнее? Может, пора усомниться в этом?



Второй шаг: осознанно подойдите к выбору жизненных приоритетов

Задумайтесь: почему вы выбираете то, что кажется приятным, даже если это приятное идет вразрез со значимыми для вас целями. Например, вы хотели бы быть здоровым, это для вас важно, но жертвуете здоровьем ради сомнительного удовольствия от вредной привычки. Почему так происходит? Опять же оставим в стороне такой аргумент, как «у меня слабая воля». Дело не в этом, а лишь в том, что вы еще недостаточно осознали, насколько для вас на самом деле важны те цели, которыми вы жертвуете ради минутного удовольствия.

Например, для вас важнее семья, чем приятели, и вы это вроде бы понимаете, но все равно поддаетесь на уговоры приятелей выпить пива и посидеть в субботу с ними – и ваша семья снова обделена вашим вниманием. Семья важнее? Вы уверены? А почему вы ведете себя так, будто семья не важна? Потому что не приняли осознанного решения вести себя так, как требует установка на то, что семья важнее.

Если бы вы были твердо уверены и всегда помнили о том, что семья важнее, если бы вы были готовы следовать выбранному вами приоритету – выбранному по вашей свободной воле! – у вас хватило бы силы воли отказать приятелям и остаться с семьей.

А если приоритеты толком не определены – мотивации оказывается недостаточно.

Вывод: надо очень хорошо осознать, насколько для вас в самом деле важны ваши самые важные цели. И не только осознать – надо помнить об этих целях всегда, и особенно тогда, когда вы соблазняетесь чем-то приятным, что уводит вас прочь от этих целей.

Если вы хотите быть здоровым, но эта идея присутствует в весьма невнятном виде где-то на периферии вашего сознания – она не мешает вам закурить или съесть что-то вредное. А вот если идея здоровья светится ярким светом прямо перед вашим внутренним взором и в самом деле является важной для вас, тогда вы не забудете о ней и не откажетесь от нее, какие бы соблазны перед вами ни возникали.

Чтобы определить для себя такие самые важные вещи в жизни и сделать их по-настоящему актуальными – так, чтобы вы могли руководствоваться ими изо дня в день, нужно найти время, чтобы спокойно обдумать, что для вас наиболее приоритетно и почему.



Упражнение

Найдите достаточно свободного времени – для начала хотя бы полчаса. Возьмите бумагу, ручку и напишите заголовок: «Мои жизненные приоритеты».

Не спешите, хорошо подумайте, прежде чем что-то написать дальше. Пишите то, что является важным именно для вас – а не то, что принято считать важным или что считает важным кто-то другой. Ведь жизненные приоритеты могут быть у разных людей разными. Для кого-то важна карьера, а кто-то хочет заниматься творчеством, даже если это не сулит наград и признания, кто-то стремится много общаться, а кто-то – думать, читать, заниматься кабинетной наукой. Все люди разные, и вы должны подумать,

что конкретно для вас создает ощущение благополучия, комфорта, дает вам чувство равновесия, позволяет ощущать, что в вашей жизни все в порядке.

Добавьте в список и те важные для вас вещи, которые, может быть, пока отсутствуют в вашей жизни, но вы хотели бы, чтобы они были. Если у вас нет семьи, но для вас важно ее наличие – запишите в ваш список семью. Если вы хотите заниматься чем-то творческим, но по какой-то причине не делаете этого, хотя чувствуете, что таким образом лишаете себя чего-то важного, – включите это занятие в ваш список тоже.

Запишите ваши приоритеты в порядке убывания их значимости для вас. Например.

- Здоровье.
- Семья, дети.
- Работа.
- Друзья.
- Творчество.
- Познание мира.
- Саморазвитие.

Слова и определения можете использовать любые, можно формулировать каждый пункт в виде развернутых фраз – это зависит только от вас, от того, как вы чувствуете и понимаете, что для вас в жизни важно.

Третий шаг: сформулируйте конкретные цели и дайте задание мозгу достигнуть их

Итак, вы уже сделали важный шаг – определили, в чем состоят ваши приоритеты. Это – ваша опора, которая позволит вам не отступать от целей и делать то, что требуется для их достижения.

Но просто определить приоритеты – мало. Нужно еще разобраться, к чему вы стремитесь по каждому из важных направлений вашей жизни. Только тогда ваши **цели** станут осязаемыми, и вам будет понятно, что нужно, а чего не нужно делать для достижения каждой из них.



Упражнение

Возьмите список, составленный вами при выполнении предыдущего упражнения, и по каждому пункту письменно ответьте на вопрос: «Что я хотел бы получить, следуя этому направлению?»

Пока можете дать достаточно общие ответы, например: «Улучшить здоровье», «Наладить хорошие отношения в семье», и т. д. Если можете написать более конкретно – пишите, но стремитесь записывать не сиюминутные цели, а заглядывать в перспективу, даже самую отдаленную.

Например, одним из важнейших приоритетов для вас является семья и дети. Задумайтесь о том, какими вы хотели бы видеть отношения в вашей семье сейчас, через год, через десять, двадцать, тридцать лет и т. д. Допустим, вы бы хотели, чтобы в вашей семье была атмосфера любви, взаимопонимания, заботы друг о друге, а в перспективе вы хотели бы видеть себя окруженным любящими внуками и при этом быть активным, бодрым, современным дедушкой (бабушкой) и, конечно же, дарить внукам тепло своей души (которое тоже желательно сохранить к тому времени).

Точно так же определите свою цель по каждому пункту.

Теперь давайте займемся конкретизацией наших целей. Если вы написали, что хотите быть здоровым или успешным в работе, счастливым в личной жизни, – пришло время разобраться, **что конкретно это означает для вас**.

Когда вы ставите ясные, четкие и конкретные цели, вы таким образом даете четкие указания своему мозгу.

Воспринимайте эту работу именно так: вы даете задания мозгу!

Не сомневайтесь, мозг с готовностью воспримет любую новую задачу, которую вы перед ним поставите, и будет прилагать максимум усилий для ее выполнения. Если вам прежде с трудом давались какие-то действия, требующие усилия воли, то лишь потому, что вашему мозгу не дано было четкого задания относительно того, для чего это нужно.

Не забывайте: вы все это делаете, чтобы создать мощную мотивацию для развития силы воли.

Силу воли можно развить лишь тогда, когда у нас есть важные и значимые цели. Сейчас мы как раз и занимаемся их определением. Постарайтесь подойти к этому серьезно и

обстоятельно. К тем спискам, которые вы составили, выполняя предыдущие упражнения, можно и нужно возвращаться снова и снова. Если вы будете их время от времени обновлять, дополнять и исправлять – это нормально. Вы заметите, что уже эта работа сама по себе делает вас более дисциплинированным и собранным. Еще бы: вы начинаете осознанно жить и осознанно определять свои приоритеты и цели. У осознанно живущего человека уже нет времени на разгильдяйство и бездумное пустое времяпрепровождение.

Наличие значимых целей мгновенно стимулирует вашу волю!



Упражнение

Возьмите список, который вы составили, выполняя предыдущее упражнение, и по каждому пункту допишите (лучше делать это на другом листе) как минимум еще по три пункта, где будет расшифровываться, что конкретно вы подразумеваете под здоровьем, успехами в работе или счастьем в личной жизни. Например, для здоровья вам надо привести в норму артериальное давление, избавиться от головных болей, снизить уровень сахара в крови – так и пишите.

Так же, хорошенько подумав, расшифруйте как можно подробнее, каких отношений с детьми, супругом, родителями, друзьями, вы бы хотели.

Важно: в вопросах отношений записывайте только те цели, достижение которых зависит от вас. Например, неверно будет написать: «Я хочу, чтобы муж был внимательнее ко мне». Вы не можете повлиять на другого, но можете измениться сами, тогда и другие изменятся. Напишите лучше: «Я хочу быть более любящей и вести себя так, чтобы муж знал, что он мне дорог».

Если вы мечтаете об успехах в работе – каких конкретно, как вы их видите, к чему вы хотели бы прийти в конце вашего трудового пути. Если для вас важно творчество – что именно вас привлекает: успех и признание, которые может дать это занятие, или радость от самого процесса, и т. д. Можете фиксировать основные изменения, которые вы хотите осуществить в себе для достижения ваших целей: «Стать более активным работником», «Больше зарабатывать», и т. д.

Четвертый шаг: оформите ваш «листок-мотиватор»

Итак, вы определили приоритеты, по каждому из них наметили сначала общую цель, а затем конкретизировали ее, разбив как минимум на три подпункта.

Если вы проделали всю эту работу, значит, готовы подойти к ключевому моменту в деле мотивирования себя на развитие силы воли. Я предлагаю вам изготовить особый **«листок-мотиватор»** (впрочем, назвать вы его можете и по-другому, например, «напоминалка о самом важном», или просто «мои приоритеты», или еще как-нибудь, как захотите).

Как это сделать – подскажет следующее упражнение.



Упражнение

Возьмите лист бумаги – достаточно большой, чтобы вам не приходилось писать убористым почерком. Ваша задача – разместить на нем своеобразные итоги проделанной работы и кратко вписать все то, чего вы хотите достичь по вашим приоритетным направлениям.

Сначала запишите приоритетное направление.

Под ним – общую цель, соответствующую ему.

Под ней – как минимум три пункта, расшифровывающих, что для вас конкретно означает эта цель.

Так – по каждому из приоритетных направлений в порядке убывания значимости.

Если хотите, можете все это красиво оформить или напишите все это на компьютере и распечатайте. Этот листок нужно всегда иметь под рукой. Можете даже носить его с собой.

Задайтесь целью каждый вечер заглядывать в этот листок и задавать себе вопрос: «Мое поведение за сегодняшний день приближает меня к моим целям или отдаляет от них?» Затем честно анализируйте свое поведение. Отметьте, что конкретно приблизило вас к вашим целям, а что отдалило от них.

Важно: не предавайтесь самобичеванию!

Казнить себя – бессмысленное занятие. Оно не только не делает вас сильнее, но ослабляет вашу волю. Ваша задача – объективно оценить себя и сделать выводы: каких сегодняшних ошибок вы не должны повторить завтра, чтобы ваши мечты стали реальностью.

И не впадайте в уныние, если что-то не получается. Вы еще в самом начале пути. Вы пока только создаете основу для развития силы воли. Основная работа – впереди. А сейчас главное – что вы даете своему мозгу задание содействовать вам в достижении ваших целей. Мозг уже начал работу в этом направлении, и вам следует всячески поддерживать его и помогать в этом.

Вот пример, как может выглядеть такой «листок-мотиватор» (это результат работы одной из участниц тренинга по развитию силы воли).

• **Приоритет: Здоровье**

Общие задачи

Улучшить свое самочувствие, быть бодрее, меньше уставать, продлить молодость.

Конкретные задачи

1. Избавиться от головных болей.
2. Снизить уровень холестерина.
3. Похудеть на 5 кг.

• **Приоритет: Семья**

Общие задачи

Наладить и поддерживать отношения, основанные на любви и взаимоуважении.

Конкретные задачи

1. Относиться с пониманием и терпением к мужу, проявлять больше тепла и нежности, говорить ему о том, как он мне дорог.
2. С детьми вести себя так, чтобы они чувствовали себя любимыми, воспитывать в них чувство собственного достоинства.
3. Наладить отношения с родителями как взрослый со взрослыми, проявлять к ним больше любви и заботы и вместе с тем не зависеть от них.

• **Приоритет: Работа**

Общие задачи

Войти в число ведущих сотрудников, стать лидером в коллективе.

Конкретные задачи

1. Быстрее и качественнее справляться с текущими проектами.
2. Искать и находить творческие подходы к работе.
3. Наладить новые деловые контакты.

• **Приоритет: Творчество**

Общие задачи

Развивать свои творческие способности, искать и находить способы творческой самореализации.

Конкретные задачи

1. Освоить искусство фотографии.
2. Научиться рисовать.
3. Научиться танцевать аргентинское танго.

• **Приоритет: Друзья**

Общие задачи

Наладить такие отношения с друзьями, чтобы чувствовать в них поддержку и опору, и самой быть для них поддержкой и опорой.

Конкретные задачи

1. Быть на связи с друзьями, интересоваться, как у них дела, при необходимости предлагать посильную помощь.
2. Хотя бы раз в несколько месяцев устраивать дружескую вечеринку для самых близких друзей.
3. Искать и находить новых друзей и единомышленников.

• **Приоритет: Досуг**

Общие задачи

Регулярно отдыхать и восстанавливать силы, поддерживать интерес к жизни, путешествовать, посещать новые места.

Конкретные задачи

1. Каждую неделю посвящать активному отдыху и движению не менее трех часов.
2. Каждый отпуск посещать новое место.
3. Вечера посвящать спокойным занятиям и чтению вместе с семьей и детьми.

Пятый шаг: определите, что нужно делать для достижения каждой цели

Итак, вы точно знаете, чего вы хотите. Я надеюсь, вы хотите этого всей душой! Вы напоминаете себе об этом ежедневно и пытаетесь привести свое поведение в соответствие вашим целям.

Теперь пойдем по этому пути дальше. Вам предстоит определить, **что конкретно вам нужно делать**, чтобы уже сейчас приближаться к вашим заветным целям.



Упражнение

Не пытайтесь выполнить это упражнение в один прием. Вы можете возвращаться к нему на протяжении нескольких дней. Например, в свободные минуты в течение дня обдумывать задание, а в конце дня записывать то, к чему вы пришли.

Задание такое: возьмите список, который у вас получился в результате выполнения предыдущего упражнения, и по каждой конкретной задаче ответьте письменно на вопрос: «Что конкретно я должен делать в настоящее время, чтобы получить в перспективе тот результат, которого я хочу?»

Некоторые ответы придут вам в голову сразу, а над некоторыми придется подумать. Имейте в виду: очень важно записать именно то, что вы можете делать уже сейчас – не завтра, а тем более не в каком-то отдаленном будущем, а прямо сегодня, будучи таким, какой вы есть в данный момент.

Дело в том, что, когда мы планируем будущее, то очень часто представляем себя в этом будущем каким-то другим человеком – не таким, каким являемся сейчас. Эта ошибка свойственна большинству людей. Не удивительно, что планы не осуществляются – ведь мы планировали будущее, представляя в нем, в общем-то, не себя, а какого-то другого, гипотетического, идеализированного «я».

Когда же мы связываем планы на будущее с сегодняшними конкретными действиями – это помогает нам вернуться с небес на землю и начать планировать действительно то, что реально и осуществимо для нас таким, какие мы есть. Это не значит, что мы не можем измениться и стать другими в будущем! Можем. Но эти изменения надо начинать сейчас, а не откладывать на потом, и тем более не думать, что с течением времени они произойдут как-нибудь сами собой. Если ради получения желаемого будущего вам надо измениться – меняйтесь сейчас, не откладывая. Как? Начните делать то, что вы раньше не делали. А именно – то, что поможет осуществиться вашему желаемому будущему.

Итак, по каждому пункту записываем: «Чтобы похудеть на 5 кг, мне нужно начиная с сегодняшнего дня отказаться от жирного, сладкого и мучного и заменить все это овощами и фруктами», «Чтобы научиться

аргентинскому танго, нужно собрать информацию о школах, где этому учат, и записаться в ту, что ближе к дому». И так далее.

Если упражнение выполняется медленно – ничего страшного. Потратьте столько времени, сколько вам нужно. Но затягивать и волынить тоже не следует. Возьмите за правило ежедневно пополнять ваш список хотя бы на один пункт.

Если вас немножко испугала и напрягла необходимость составлять такие конкретные планы – это нормально. Большинство людей поначалу всегда пугаются, когда приходит время переходить от мечты к действию. Мечтать и строить планы на будущее гораздо приятнее, особенно если думать, что планы со временем осуществляются сами собой. Но такие мечты обычно ни к чему не приводят.

Мечты осуществляются лишь тогда, когда вы в один прекрасный момент решаетесь собраться с духом и начать предпринимать конкретные действия по их осуществлению.

Страх и напряженность пройдут, как только вы предпримете хотя бы один шаг навстречу вашим целям. Не ставьте перед собой сразу много задач. Начните с малого, с того, что вам легко осуществить. **Главное – не откладывать.**

Помните о том, что у вас есть цели, достижения которых вы хотите всей душой. Пусть это воодушевляет вас на то, чтобы ежедневно делать хотя бы один маленький шаг, приближающий вас к этим целям.

Шестой шаг: определите, чего не следует делать для достижения каждой конкретной цели

А теперь давайте выполним еще одно упражнение, которое тоже очень поможет вам в достижении целей. Вы уже определили, что вам нужно делать для достижения этих целей. Теперь давайте определим, что не нужно делать – осознаем, какие наши действия и привычки отдаляют нас от заветных целей.



Упражнение

Точно так же, как в предыдущем упражнении вы записывали, что вам нужно делать по каждому пункту ваших конкретных планов, теперь запишите все те ваши действия, которые могут помешать вам в выполнении этих планов. Для этого вам придется немного заняться самоанализом и даже, может, посмотреть на себя со стороны, чтобы объективно оценить свое поведение.

Сделайте так: прочитайте первый пункт из списка ваших конкретных планов по самому первому жизненному приоритету и задайте себе вопрос: «Не делаю ли я чего-нибудь такого, что уводит меня в сторону от этих планов?» Затем вспомните свое поведение, имеющее отношение к данной сфере жизни, за прошедшую неделю или хотя бы несколько дней. Если вы хотите похудеть, не злоупотребляли ли вы пирожными? Если хотите быть хорошей матерью, не кричали ли на детей? Если хотите преуспеть в работе, не зависали ли в рабочее время в социальных сетях?

Дав себе ответы, запишите те виды характерного для вас нежелательного поведения, которое отдаляет вас от ваших важных целей.

Например, так: «Конкретная цель: хочу преуспеть в работе. Для этого я не должен: опаздывать; перекуривать каждые 15 минут; тратить время на пустые разговоры; раздражаться на начальство».

И так по каждому из ваших конкретных планов для каждого приоритета.

Если хотите, можете дополнить ваш «листок-мотиватор» списками, которые у вас получились в результате выполнения двух последних упражнений. Или, если так удобнее, переписать все это в отдельную тетрадь. Тогда у вас будет полный перечень ваших приоритетов, по каждому из которых сформулирована общая цель и конкретные цели, а далее два списка: того, что вы должны делать для достижения каждой конкретной цели и того, что вы должны избегать делать.

Эти записи можно пополнять и изменять: по мере того как вы будете продолжать размышлять и наблюдать за собой, к вам будет приходить новое понимание того, что вы должны и не должны делать. Держите эти записи неподалеку и почаще заглядывайте в них. А главное – в своей повседневной жизни старайтесь руководствоваться этими выработанными вами правилами.

Не ждите, что у вас будет все получаться сразу! К этому надо стремиться, но не стоит слишком расстраиваться, если где-то сорвались, не выполнили задуманного или сделали что-то «запретное». Помните, что у вас есть древний мозг, который время от времени будет нашептывать вам: «Да брось ты все это, забей! Живи так, как хочется, и не думай ни о каких правилах!»

Но вы теперь знаете, что у вас есть префронтальная кора, которая всеми силами направляет вас к тому, что является для вас благом. Ищите в ней опору, чтобы не поддаваться соблазняющему шепоту древних инстинктов.

Для этого вам придется снова делать выбор – да, наша жизнь представляет собой сплошную необходимость что-то выбирать. Но этот выбор – самый важный: вам предстоит выбрать себя. Точнее – выбрать, с кем вы хотите себя отождествлять: с инфантильной, незрелой частью себя, способной лишь следовать своим прихотям и во всем себе потакать – или со взрослой, эволюционно развитой частью себя, сильной и волевой.

Мы становимся такими, какими выбираем быть. Мы живем и действуем исходя из того, кем себя ощущаем. Как сделать оптимальный выбор – вы узнаете из следующей главы.

Глава 3

Как стать хозяином самому себе и своей жизни

Первый шаг: познакомьтесь со своими взрослыми и детскими проявлениями

Как вы уже знаете, у нас есть древние части мозга, отвечающие за инстинкты, эмоции и удовольствие – и более современные, развившиеся в результате эволюции части мозга, отвечающие за разумное поведение, волю и самоконтроль. В связи с этим нам иногда кажется, что в нас живут как будто два противоборствующих существа. На самом деле никаких двух существ, конечно, внутри нас нет, но есть разные проявления нашей личности, в зависимости от того, какие части мозга более активны в настоящий момент.

Без инстинктов и эмоций жить нельзя, но мы пребываем в гармонии с собой и с миром лишь тогда, когда держим их под контролем: не сдерживаем, не подавляем, а разумно управляем ими. Для такого управления и служит сила воли, самоконтроль. Когда с самоконтролем все в порядке – две наших ипостаси пребывают в равновесии, а вовсе не борются друг с другом.

Значит, наша задача – при помощи силы воли направлять свои инстинкты, эмоции и прочие стихийные проявления в нужное русло и не давать этой стихии буйствовать бесконтрольно. Такое буйство приводит лишь к саморазрушению. Тогда как разумное использование своих эмоций и инстинктов работает на нас, а не против нас – помогает нашему выживанию, самосохранению и способствует более яркой, насыщенной жизни.

Обратите внимание на следующее: часть мозга, отвечающая за самоконтроль – префронтальная кора – развилась в ходе эволюции, когда человечество, можно так сказать, стало выходить из детского возраста. Каждый человек в своем развитии в какой-то мере повторяет общий ход эволюции человечества. Поэтому и у каждого из нас префронтальная кора развивается не сразу, как не сразу она появилась у человечества как вида.

Префронтальная кора – признак взросления и человечества в целом, и каждого отдельного человека.

Поэтому разумно будет, став взрослым, искать опору именно в этой части своего мозга. Которая, как мы уже знаем, направляет нас к лучшим для нас целям и задачам – лучшим с точки зрения эволюции и прогресса, как общечеловеческого, так и нашего личного.

Вы уже поняли: чтобы «включить» силу воли, надо активизировать свою префронтальную кору – часть мозга, которую можно назвать взрослой и наиболее развитой. Если мы этого не сделаем, то будем продолжать реагировать на окружающую действительность как неразумные дети, которые, видя игрушку, кричат «Хочу!», а видя кашу, кричат «Не хочу!», и никакие доводы рассудка на них не действуют.

Как же активизировать ее, эту самую разумную часть своего мозга? Очень просто: осознанно решить, что вы в своем поведении будете опираться именно на нее и, соответственно, на наиболее развитую и взрослую часть своей личности.

По сути дела при этом вы выбираете: быть взрослым или оставаться ребенком.

Конечно, большинство из нас считают себя взрослыми людьми и даже не сомневаются в своем праве на это! Но считать себя взрослым и всегда вести себя как взрослый человек – не одно и то же.

В каждом взрослом человеке живет ребенок – и далеко не всегда это веселое, игривое и творческое существо. Часто это незрелое, инфантильное существо, которое не способно действовать и реагировать по-взрослому, брать на себя ответственность, совершать зрелые поступки.

Заметьте: те проявления нашей личности, которые связаны с активностью древних частей мозга – то есть инстинктивные, необузданно эмоциональные, неконтролируемые проявления – это по сути дела детские проявления, независимо от того, сколько нам лет. А то наше поведение, когда мы контролируем себя, владем собой и своими эмоциями, ведем себя разумно и несем ответственность за свои поступки, можно назвать проявлениями нашего внутреннего взрослого.

Я предлагаю вам ознакомиться с наиболее типичными проявлениями нашего внутреннего взрослого и нашего внутреннего ребенка, и обратить внимание на то, какие типы поведения встречались или встречаются у вас. Выполните для этого следующее упражнение.



Упражнение

Внимательно прочитайте, какие проявления свойственны взрослому человеку, когда он ведет себя как ребенок и когда он ведет себя как истинно взрослый. В процессе чтения останавливайтесь после каждой строчки, чтобы припомнить, характерен ли подобный тип поведения именно для вас. Не спешите с ответом, вспомните события из своей жизни и ваши реакции на них хотя бы за последние полгода.

Итак, **вы ведете себя как ребенок**, если вы:

1. Желаете немедленно получить все, что вам понравилось.
2. Откладываете на потом важные дела, тянете время, занимаетесь чем угодно, но только не тем, чем надо.
3. Выплескиваете на окружающих негативные эмоции.
4. Избегаете делать то, что вам не нравится, даже если это необходимо.
5. Чего-то боитесь, хотя непосредственной опасности нет.
6. Стремитесь привлекать к себе внимание, чтобы получить от окружающих жалость, одобрение или любовь.
7. Впадаете в панику.
8. Ждете, что другие сделают что-то за вас.
9. Действуете импульсивно, совершаете необдуманные поступки.
10. Отлыниваете от того, что трудно дается.
11. Скучаете, когда нечем развлечься.
12. Делаете что-то только потому, что другие так делают.
13. Способны сделать что-то себе во вред, если вам кажется, что так вы заслужите чье-то признание или одобрение.
14. Откладываете принятие важных решений.

15. Хотите получать желаемое без промедления, не желаете терпеть и ждать.
16. Не терпите никаких самоограничений.
17. Не переносите дисциплины.
18. Не способны принимать потери и поражения.
19. Не извлекаете уроков из собственных ошибок.
20. Чувствуете себя беспомощным, несчастным, обиженным, жертвой.
21. Подвержены негативным влияниям.
22. Судите о чем-то категорично, делаете скоропалительные выводы.
23. Завидуете чужим успехам.

Вы ведете себя как взрослый, если:

1. Говорите «нет» своим желаниям, если они неуместны или неразумны.
2. Без промедления приступаете к важным делам.
3. Самостоятельно регулируете свое эмоциональное состояние, не выплескивая негатив на окружающих.
4. Без капризов и самосожалений делаете то, что нужно и важно, даже если это неприятно.
5. Не поддаетесь страхам без причины.
6. Способны хорошо относиться к себе, даже если не получаете одобрения от окружающих.
7. Здравомысленно оцениваете любую ситуацию и сохраняете самообладание, что бы ни происходило.
8. Самостоятельно справляетесь со своими проблемами.
9. Несете ответственность за свои поступки.
10. Не пугаетесь трудных дел.
11. Спокойно относитесь к тому, что жизнь не может состоять из сплошных удовольствий.
12. Мыслите и действуете самостоятельно, не боясь показаться не таким, как все.
13. Отказываетесь от саморазрушительного поведения (например, приема алкоголя или наркотиков), даже если все вокруг ведет себя иначе.
14. Принимаете взвешенные, продуманные решения, о которых потом не жалеете.
15. Умеете терпеть и ждать.
16. Способны при необходимости на самоограничения.
17. Способны к самодисциплине.
18. Достойно принимаете потери и поражения.
19. Извлекаете уроки из своих ошибок и исправляете их.
20. Уверены в себе, обладаете чувством собственного достоинства, чувствуете себя хозяином своей жизни.
21. Живете своим умом и не подвержены вредным влияниям.
22. Не спешите делать выводы и высказывать суждения, пока не изучите и не обдумаете вопрос.
23. Искренне радуетесь чужим успехам.

Тщательно проанализировав свое поведение и стараясь быть честным с собой, подсчитайте, каких проявлений у вас больше: вы чаще ведете себя как взрослый или как ребенок?

Второй шаг: осознайте и укрепите свое взрослое «я»

Нет ничего страшного в том, чтобы иногда вести себя как ребенок. Всем нам так или иначе свойственны и детские, и взрослые проявления. Задача не в том, чтобы вообще отказаться от детских проявлений. Задача в том, чтобы сделать свою взрослую ипостась главной в вашей жизни – передать ей командную роль.

Когда вы выберете опору на взрослого в себе, у вас появится, так сказать, **центр управления**, из которого вы будете руководить собой и своей жизнью. Это будет центр самоконтроля, центр силы воли. Мудро управляя из этого центра, вы заставите и ваши детские проявления, и эмоции, и инстинкты, и спонтанность чувств служить вам. Все дело в мере контроля. Стихия может все смести на своем пути – но она же, мудро направленная в нужное русло, способна сдвинуть горы. Сделав ставку на взрослого в себе, вы достигнете любых целей, так как перестанете быть похожи на лодку без руля и без ветрил. А ведь именно на нее похож любой безвольный человек!

Чтобы выбрать, какую свою ипостась сделать главной, просто задайте себе вопрос: «Кто я?» Ребенок – импульсивный, капризный, легко поддающийся соблазнам, следующий лишь за своими прихотями, не умеющий контролировать себя, не несущий ни за что ответственности? Или взрослый – ответственный, здравомыслящий, реально относящийся к жизни, уверенный в себе, способный контролировать свои эмоции, обладающий чувством собственного достоинства, умеющий принимать взвешенные решения и следовать намеченным целям?

Какой вы – настоящий? Помните, что на самом деле нет двух «я», это условность. Есть один, единый и целостный вы, но вы выбираете, с какими качествами отождествлять себя, каким быть.

Выбирая отождествляться со своей взрослой частью, вы моментально обретае очень мощную внутреннюю опору. Благодаря этой опоре вы можете развить новые волевые качества. Оставаясь ребенком, невозможно быть волевым до такой степени, как это необходимо взрослому. Выбирая себя – взрослого – вы даете себе шанс развить очень сильную волю.

Выполняя предыдущее упражнение, вы наверняка обнаружили, что умеете вести себя как взрослый, и, возможно, даже делаете это довольно часто. Но время от времени все равно скатываетесь в детское поведение. И если раньше вы не контролировали эти процессы перехода от взрослого к детскому поведению и наоборот, то теперь пришло время отнестись к этому осознанно и взять их под контроль.

Следующее упражнение поможет вам более осознанно подойти к самоидентификации – обнаружить взрослого в себе и наладить с ним контакт.



Упражнение

Вспомните любую ситуацию из вашей жизни, когда вы проявили одно или несколько из следующих особенностей поведения:

- приняли самостоятельное решение и выполнили его, хотя у вас не было поддержки окружающих;
- без посторонней помощи справились с какой-то трудной задачей;

- уверенно настояли на своем мнении, хотя вокруг все были не согласны;
- отстаивали свое право на самостоятельный выбор друзей, любимых, работы, профессии, хобби, и т. д.;
- достигали поставленных целей;
- занимаясь каким-то делом, чувствовали себя на своем месте, были самим собой, потому что делали то, что самостоятельно выбрали для себя;
- преуспевали в том, что сами выбрали для себя;
- брали на себя ответственность за благополучие близких или за коллективную работу;
- добровольно и с радостью помогали кому-то, кто нуждался в вашей помощи;
- добровольно и без страданий отказывались от развлечений и удовольствий ради важного, хоть, может, и неинтересного дела;
- миром улаживали конфликты.

Во всех этих ситуациях вы вели себя как взрослый, сильный, ответственный, волевой человек. Возможно, такие ситуации бывали уже в подростковом возрасте или в юности. Если же подобным образом ведет себя ребенок, это очень мощный показатель его взросления.

Представьте себя снова в одной из этих ситуаций. Вспомните свое самочувствие и настроение тогда. У вас наверняка сразу же повысится самооценка, потому что человек, живущий и действующий как взрослый, всегда ощущает рост самоуважения.

Вспоминайте это и подобные состояния чаще. Так вы будете питать энергией вашего внутреннего взрослого, придавать ему силы.

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.