

Келли Макгонигал

# СИЛА ВОЛИ

Как развить и укрепить



личный  
рост



25 мин



**БИЗНЕС**  
ЛИТЕРАТУРА

[bizlit.com.ua](http://bizlit.com.ua)

# СИЛА ВОЛИ

## Как развить и укрепить

*Келли Макгонигал*

## ОСНОВНАЯ ИДЕЯ

Одна из проблем современного человека — это неспособность устоять разрушительным соблазнам. Возможно, вы ещё не задумывались, какого рода опасности, в виде соблазнов, подстерегают вас в социуме на каждом шагу.

Один из соблазнов — распродажи, акции и скидки в магазинах. Несомненно, они кажутся вам подарком судьбы. Именно поэтому вы с горящими глазами достаёте кошелёк, опустошаете его до нитки, скупая два чайника по цене одного, пять пар носков и три зубные щётки. А потом мучаете себя чувством вины за несдержанность, пустой кошелёк и ненужные товары.

Почему, казалось бы, взрослые с виду люди, не могут сказать “нет” пироженному, сигарете или бокалу с пивом, пока они не погубили нас? Почему откладывают выполнение задач “на потом”, просиживая время в социальных сетях, вместо того, чтобы сделать задачу в срок?

Люди поддаются слабостям не потому, что глупы или намеренно хотят загнать себя в стресс. Это происходит из-за нехватки

знаний и форм, при помощи которых можно действовать в согласии со своими истинными желаниями.

## КАКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕШАЕТ

Книга в ваших руках — это кладезь рекомендаций для самых искусных нарушителей порядка в мире воли. Она раскрывает первопричины поведения человека, поддающего соблазнам.

На примерах из книги, вы узнаете себя, своё окружение и будете весьма удивлены схожестью с героями. Ваш внутренний голос может сказать: “Ерунда это всё, я другой и буду жить, как прежде”.

Безусловно, это ваш выбор. Однако, заранее призываю вас одуматься, дочитать книгу до конца и уже тогда вывести суждение. Иначе, если вы сдадитесь вначале, то слабость победит, а такое необходимое знание о силе воли так и не станет вашим личным опытом.

Поэтому, садитесь поудобнее, возьмите яркий карандаш и отправляйтесь в путешествие по миру волевых решений и сильного духа. Если будете замечать, что мысленно улетаете на какой-то из глав, возвращайтесь и читайте заново. Подчёркивайте самые актуальные рекомендации для вас и следуйте им как можно скорее.

Помните, никто кроме вас, не сделает вашу волю сильнее.

# ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

В наше время, когда социальные сети на пике популярности, в магазинах переизбыток товаров, а большинство людей не знают, чего хотят, в этой книге нуждается каждый.

Каждый, кто хочет измениться, научиться достигать поставленных целей, жить рассудительно и быть не ведомым социумом, а ведущим свой жизни.

Поэтому, если вы:

- откладываете дела “на завтра”
- тратите деньги на ненужные покупки
- заедаете стресс вредной пищей
- тратите свободное время на сёрфинг в социальных сетях
- любите покурить кальян, вместо того, чтобы заняться делами
- поддерживаете разговоры “ни о чём”, стараясь убить время

За эти поступки вас:

- съедает чувство вины
- вы раскаиваетесь, но снова нарушаете обещания, данные самому себе

- запрещаете себе делать разрушительные поступки, при этом всё равно их делаете

Нашли себя хотя бы в одном из пунктов? Поздравляю, вы взяли в руки нужную книгу. Собирайте волю в кулак и приготовьтесь к переменам.

## **Сила воли: что это, зачем она нам и как с ней работать**

*Сила воли — это способность делать то, что важно, даже если это трудно.*

Давайте представим человека, у которого сила воли на десять баллов из десяти. Наверняка, он успешен в карьере, физически бодр, у него есть хобби, а люди так и жаждут общения с ним.

Он редко испытывает стресс, умеет быстро с ним справляться. На него можно рассчитывать, как на надёжного партнёра. Он планирует день, неделю, месяц, год и чётко следует плану.

Вы скажете, что по описанию — это чудо-личность, таких людей не бывает или есть, но очень мало. Понимаю ваш скептицизм и предлагаю разобраться, как он, чудо-человек, стал человеком с развитой силой воли.

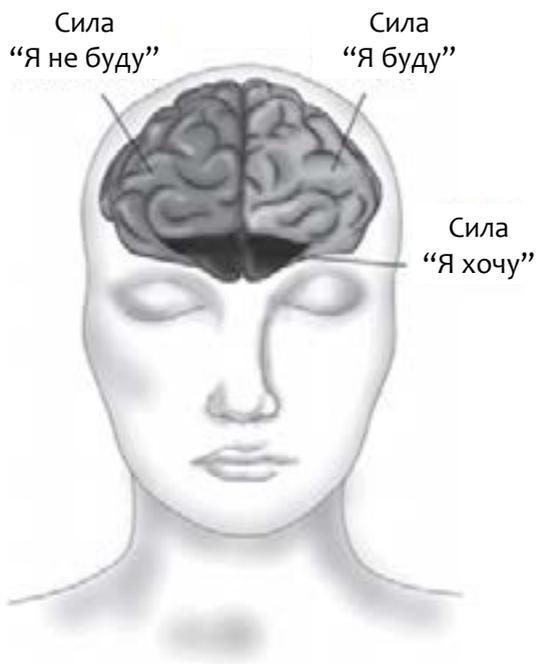
## Три силы: “Я буду”, “Я не буду”, “Я хочу”

Как вы понимаете, без самоконтроля человек превратится в безвольное существо, которое то и дело, что ест или сидит в социальных сетях. Самоконтроль выражается в теле и находится в области мозга, а именно — в префронтальной коре.

Сегодня виден феномен, что префронтальная кора стала больше, а её связь с другими органами прочнее. По сути, префронтальная кора — это царь, управляющий государством, куда входят: ваше внимание, чувства, мысли. Всё, что вы делаете, поддается контролю.

У префронтальной коры, есть три помощника, силы:

1. “Я буду” — благодаря ней, вы занимаетесь скучными делами, когда вы хотите их бросить.
2. “Я не буду” — уберегает от следования каждому возникшему в голове желанию.
3. “Я хочу” — подталкивает вас к целям, следит за истинными желаниями и противостоит соблазнам, во имя достижения цели.



### **Сила воли в мозге**

( Источник изображения: <http://www.justlady.ru/sites/justlady/files/u1083/silavoly2.jpg> )

**Совет:** *Чтобы определить, какая сила чаще просыпается в вас, задайте себе вопрос: когда я сталкиваюсь с испытаниями, что для меня сложнее и тяжелее всего?*

*Префронтальная кора больше всего реагирует на недосыпы, рассеянность, нетрезвое состояние. В эти моменты, она отдыхает и мы вольны поддаваться слабостям, о которых потом будем сожалеть.*

# Двойственность рассудков

По данным нейробиологов, в человеческом мозге находится два рассудка. Они, то и дело спорят друг с другом и никак не придут в согласие. Предположим, что в нас живут два человека: один хочет следовать желаниям мгновенно, а второй контролирует порывы во имя достижения целей.



## Проблема двух рассудков

( Источник изображения:

[https://img-fotki.yandex.ru/get/9351/3044096.3/o\\_9b584\\_230b1c8a\\_orig.jpg](https://img-fotki.yandex.ru/get/9351/3044096.3/o_9b584_230b1c8a_orig.jpg) )

Каждое испытание силы воли — это спор между двумя рассудками. В результате спора, есть победитель, который ограничивает вас или даёт волю посмаковать конфетой.

Важно понимать, что ни один из рассудков не плох. Если б лю-

ням запретили желать что-либо, их радости в жизни пришёл бы конец. В тоже время, сплошной самоконтроль сделал бы человека напряжённым и тяжёлым на подъём. Двум рассудкам нужен мир и согласие.

## **Самосознание — первый ключ к согласию**

Самосознание отвечает за способность человека размышлять, оценивать происходящее в его жизни, предсказать, как будут развиваться события в будущем.

Самосознание идёт в одной упряжке с самоконтролем. В моменты, когда вы включаете самоконтроль, подключается самосознание и обращает внимание, почему вы поступили так, а не иначе.

Когда вы отказываетесь от лишней булочки, с целью сохранить фигуру и доделать начатые дела, возможно у вас в голове рождается цепочка: если я сейчас отвлекусь, съём булочку и не выполню задачу руководителя, то лишусь работы. Нужно ли оно вам? Самосознание решает, что нет.

Основная проблема заключается в том, что почти все решения большая часть людей принимает инстинктивно, особо не раздумывая о последствиях. Самосознание в такие моменты спит, поэтому и самоконтроль не справляется.

Обе ипостаси должны работать сообща.

Напрашивается вопрос: почему спит самосознание в момент, когда оно нам так необходимо? Всё дело в перегруженности мозга. Выполняя несколько дел одновременно, мозг рассредоточивает внимание и теряет энергию, предназначенную для осознанного поведения.

***Совет:** отслеживайте свои решения в течение дня. Задайтесь вопросами — нужно ли было уделять время и силы действиям, которые вы совершали? Стали ли вы ближе к достижению своих целей благодаря этим действиям?*

*Проанализируйте ответы и выпишите список дел, отвлекающих вас. Повесьте его на видное место для того, чтобы в следующий раз, в моменты соблазна сдатьсь, самосознание подсказывало вам, что лучше притормозить.*

*Этот совет поможет вам уделить больше внимания и времени тому, что вас развивает, а не разрушает.*

## **Метод “остановись и спланируй”**

Вернёмся в каменный век, когда людям приходилось выживать (в прямом смысле слова). Человек то и дело спасался от диких животных или грозного племени противников. В моменты опасности, человек привык полагаться на ответ мозга “бей или беги”, что вполне логично, когда от смерти отделяет один шаг.

К счастью, мир эволюционирует и опасности на пути человечества стоят гораздо мягче. Эти угрозы опасны для нас не внешне, а внутренне. Именно в тот момент, когда соблазн сделать ненужную покупку и здравый смысл вступают в жестокую борьбу. Или наоборот, когда вам нужно оплатить налоги, но хочется вместо этого полежать на диване.

Метод “остановись и спланируй” работает сообща с мозгом и включает силу воли.

*Совет: как только вы чувствуете, что “накатывает” внутренний конфликт, сделайте паузу. Остановитесь, сядьте, спокойно подышите пять минут.*

*Можете взять ручку и бумагу и выписать плюсы и минусы решения, которое очень хочется принять, но есть ощущение, что оно сроботает вам во вред .*

## **Стресс — враг силы воли №1**

Сила воли — удовольствие не из дешёвых. Она требует приличных энергозатрат, как мыслительных, так и физических. Чтобы принимать здравые решения нам нужна энергия, как не крути.

Главный похититель энергии — это стресс. В первую очередь, стресс забирает столько энергии, что на борьбу с болезнями у человека не остаётся сил. Что приводит людей в стресс? Вы сейчас удивитесь, но это самоконтроль.

Избыточный самоконтроль может быть страшным врагом. Он забирает ресурсы у иммунной системы. Разум и тело находятся в постоянном стрессе, в готовности реагировать, от чего быстро истощается.

Каждый раз, когда приходится бороться с импульсивными побуждениями, делать сложные задачи, взвешивать решения — вы теряете силу воли.

***Совет:** отдыхайте от самоконтроля, отнеситесь избирательно к тому, что контролируете. Выпишите свои “слабые места” и обращайтесь к контролю, когда красная лампочка сигнализирует тревогу.*

*Если же вы чувствуете, что уже “накрыло”, найдите время и расслабьтесь. Лягте на твёрдую поверхность, закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Посмотрите на своё тело внутренним взглядом. Актуализируйте, какие мышцы напряжены. Напрягите их ещё сильнее и тут же расслабьте.*

*Расслабление поможет вам справиться со стрессом и не дать самоконтролю нанести разрушение телу и самообладанию.*

## **Самоконтроль — это мышца**

Наблюдения учёного Роя Баумайстера показали, что самоконтроль похож на мышцу. Тренируясь, он также же, как и мышцы тела, устаёт.

Останавливая и планируя, самоконтроль выкладывается на полную, напрягается и истощается. Но есть и другая теория: принимая волевые решения, мышца самоконтроля накачивается и становится сильнее.

Приходим к выводу, что сосуществование с самоконтролем возможно, если хватает энергии и тренировок.

## Тренируем мышцу силы воли

Есть несколько методов работы с силой воли:

1. Начните с малого. Делая маленькие шаги в волевом развитии, мы можем не заметить, как двигаемся с места. Например, чтобы наконец-то убрать беспорядок, вы можете продумать 10 маленьких шагов, которые будете делать в течение месяца: застилать постель, убрать в шкафу, протереть пыль и так далее. Вы увидите, как последовательная регулярная работа сделает вас сильнее, а комнату чище.
2. Следите за привычками, от которых хотите уйти и уходите от них. Например, если привыкли сутулиться, выровняйте спину.
3. Создавайте новые положительные привычки: медитируйте, работайте с дыханием, вставайте раньше, прогуливайтесь в парке. Важное правило — выполняйте эти действия регулярно, не филоньте.

4. Ведите график своих действий. Записывайте всё, чем вы занимались в течение дня. Будьте честны с собой. Если перекусывали каждый час, так и пишите. Если перед вами стоит задач сократить расходы, записывайте все траты.
5. Обратите внимание, какая сила в виде желание движет вами в момент волевого испытания. Возможно, вы предвкушаете победу или понимаете, что поможете близким, если ваше поведение изменится. Найдите личную мотивацию и вспоминайте о ней каждый раз, когда хочется опустить руки.

## Опасность нравственных поблажек

В человеческом поведении есть такой парадокс — совершая волевое усилие люди склонны тут же поддаться слабости. Например, если вы проявили силу и не съели еды их фастфуда, то вас потянет на другой “грех” в виде незапланированной покупки.

Почему так происходит? Где логика в этих действиях? Поддаваясь слабостям человек как-бы поощряет себя за усилия над собой. Он не испытывает при этом чувства вины, как в случая когда он “порадовал” себя на ровном месте. Человек уверен, что он принял ответственное решение и заслужил лишний кусок шоколадного торта.

В моменты немедленных удовольствий, вспомните, ради чего вы это делаете. Если ответа не найдёте, смело бросайте это дело.

## Цели и ценности — спасители воли

Как мы уже выяснили, волевое испытание — это борьба двух личностей: первая борется за долгосрочные интересы, вторая требует сиюминутных наслаждений.

Ваш мозг разрывается от противоречий. Когда вы делаете шаг на пути к долгосрочной цели, он обращается к цели, которую подавлял самоконтроль. Такая цель покажется ему невероятно соблазнительной и он её реализует.

Ещё одна опасность, подстерегающая нас на пути к цели — это самообман. Обещая себе, что завтра вы начнёте вести здоровые образ жизни, сегодня вы позволите себе выкурить сигарету.

Вы фантазируете про идеальное будущее, где будет больше времени, сил, возможностей, забывая при этом про настоящее.

***Совет:** на неделе отследите, согласованы ли ваши действия с главной целью. Если видите несоответствие, сокращайте непостоянство поведения, вспоминая о свете в конце тунеля.*

## Дофамин — обманчивая награда

Однажды, исследователи Олдс и Милнер по ошибке открыли необычайную закономерность. Проводя эксперименты над крысами, они случайно не туда вживили электрод. Эта неточ-

ность помогла увидеть неизученную зону мозга. При стимуляции этой зоны, крысы испытывали дикое наслаждение. Позже, эксперимент провели на людях. Выяснилось, что человек готов отказываться даже от еды, ради испытания чувства “эйфории”.

Наверное вы думаете, если учёные нашли центр удовольствия, почему до сих мы не используем его и этот метод не популяризован? Потому что Олдс и Милнер открыли систему подкрепления, которая побуждает нас к действиям и потреблению.

## Система подкрепления

Вот тут то и пойдёт речь о награде под названием — нейромедиатор дофамин. Именно он побуждает человека заполучить награду несмотря ни на что. Мозг, попадая под влияние дофамина, даёт нам энергию для достижения желаемого.

Почему, услышав манящий запах кофе или горящие скидки 50% в магазине, мы тут же активизируемся и отправляемся за покупками? В этот момент мы оказываемся под действием дофамина.

Обратите внимание, что под действием дофамина, вы следуете не своим истинным желаниям, а лишь искусственно созданной иллюзией того, что вам якобы этого хочется.

Искушения под действием дофамина в нейромаркетинге:

- эротические картинки
- соль, сахар и жир в продуктах в немалых количествах

- реклама лотереи
- самая соблазнительная продукция на видных витринах
- бесплатные порции в кондитерских отделах
- новизна и разнообразие
- “вкусные” запахи
- ценники и вывески с надписями “акция”, “распродажа”, “цена ниже на N%”

*Совет: понаблюдайте, что вызывает всплеск дофамина у вас. Это что-то обещает вам награду и толкает к действиям. Находясь в магазине, посмотрите в мета-контексте на происходящее, постарайтесь не вовлекаться в ловушки нейромаркетинга. Когда вы распознаете, что соблазняет вас, то сможете трезво взглянуть на товар и устоять перед его покупкой.*

## Дофамин во благо

*Обещание награды необходимо нам, чтобы мы были вовлечены в жизнь.*

Дофамин не так плох, как кажется на первый взгляд. К тому же, убрать его из нашей жизни — значит лишить себя приятного предвкушения вашего истинного желания. Люди любят мечтать, зачем же забирать у себя это приятное чувство? Давайте разберёмся, как использовать дофамин во благо.

Выпишите список дел, которые даются вам с трудом и придумайте награду за результат. Очень важно, чтобы награда была безумно желаемой вами. Например, наградите себя призом за усидчивость или за то, что вышли из магазина без кучи ненужных пакетов.

*Совет: если вам нужно выполнить работу, которая требует усидчивости, сосредоточенности, внимательности, создайте себе максимально удобные условия. Расположите рабочее место на комфортном кресле, укройтесь пледом, заварите вкусный чай.*

## Отрицательные эмоции — провокаторы влечения

Вспомните себя в печали, стрессе, упадке сил. Неприятные ощущения, правда? Точно так же думает ваш мозг и направляет к том, что приносит счастье и радость. Мало того, во время стресса любое искушение кажется соблазнительнее в несколько раз.

Именно поэтому, в минуты грусти, мы едим мороженное килограммами или сутками листаем новости в социальных сетях. При чём, совершаемые действия не поддаются никакой логике. Мы можем сидеть в социальных сетях вместо того, чтобы выполнять сложную задачу или тратить последние деньги из-за того, что залезли в долги.

*Совет: отследите, когда вам при стрессе захочется поощриться деструктивными видами деятельности, вроде: курения, хождения за покупками, игрой в видео игры. Замените эти виды деятельности на: йогу, массаж, прогулку, поход в театр.*

## **Эффект “какого чёрта” или почему вина не помогает**

Эффект “какого чёрта” — наиболее пугающая угроза для силы воли. На примере худеющих эффект реализуется следующим образом: человек “срывается”, съедает кусок пирога, корит себя за это и съедает весь оставшийся пирог. Какой-то абсурд, подумаете вы. Так и есть, сейчас разберёмся почему.

Эффект “какого чёрта” включает в себя три последовательных действия: поблажку, сожаление и ещё большую поблажку. Опять мы приходим к выводу, что как только человек огорчается, его тут же догоняет дофамин и сообщает в приказном тоне — “надо поднять настроение”. Быстрее всего это сделать с помощью того, от чего вам плохо.

Эмоции, которые следуют за первой уступкой, побуждают нас сорваться по-крупному. Чувство вины, сожаление, стыд, безнадежность — всё это коварные побудители человека к потаканию слабостям.

Задумайтесь, ведь поддаваясь эффекту “какого чёрта”, вы загоняете себя в непрерывный цикл. Находясь в нём, вам кажется,

что выхода нет. Сила воли иссякает и энергии на реализацию глобальных целей и задач уже не остаётся.

*Совет: наблюдайте, что вам хочется сделать в случае неудач. Если видите, что действия разрушительны, остановитесь, сделайте паузу, подумайте чего именно вы хотите.*

## “Нет!” прощению!

Прощая себе слабости, вы даёте себе повод для ещё большего баловства. В нас есть ещё две личности, которые никак не найдут соглашения. Одна называется ребёнок, вторая — родитель. В голове каждого человек ребёнок и родитель борются за справедливость. Ребёнку хочется бунтовать, а родителю контролировать всё происходящее и критиковать за неудачи.

Критика родителя формирует в нас самокритику, при которой пропадает интерес к делу и снижается самоконтроль. Ещё один интересный факт — именно прощение, а не чувство вины повышает ответственность. Поскольку в случае прощения, мы склонны признать ошибки, проанализировать их и вынести урок из опыта. Но не стоит обольщаться, прощение — не настолько положительная сторона. Оно способно сформировать ненависть к себе и подтолкнуть к реализации эффекта “какого чёрта”.

**Совет:** загляните внутрь себя и узнайте, как вы воспринимаете неудачи. Понаблюдайте за своими чувствами. Представьте, что:

- вы человек, которого вы уважаете и любите. Подумайте, как бы поступил этот человек в подобной ситуации.
- вы беседуете с другом. Какие бы слова поддержки вы ему сказали? Что бы порекомендовали сделать? От чего бы уберегли?

## Экономика будущих наград

**Чем дольше приходится ждать награды, тем меньше она ценится.**

Логика многих людей такова — зачем мне ждать 5 яблок до завтра, если можно получить 2 яблока уже сегодня. Это объясняет то, почему мы откладываем дела на потом. Выбирая спокойствие сегодня, мы расплачиваемся тревожностью и чувством вины завтра.

Ещё один впечатляющий принцип человеческой природы лежит в *ограниченной рациональности*. Мы смело рассуждаем о действиях в теории, но когда нужно приступить к практике, мозг толкает нас к поиску награды, чтобы уберечь от нужных действий. То есть мы в силах владеть собой до тех пор, пока нам это не потребуется. А не потребуется это до той минуты, пока награда не окажется в поле нашего внимания.

Награда должна быть легко доступна, прямо сейчас и в поле зрения. Устоять перед ней практически не возможно. Если нет преград на пути к овладению ею, человек не раздумывая её возьмёт. Но как только появляется преграда, включается самоконтроль и появляются шансы устоять перед соблазном.

*Совет: когда вы видите награду рядом с собой, подождите 10 минут, прежде чем заполучить её. Система обещания награды успокоится за это время и воспримет награду, как отсроченную. Отсроченная награда уже не так привлекает наш мозг, как мгновенная. Есть большая вероятность, что вы устоите перед соблазнительной наградой.*

## Знакомство с вашим будущим “Я”

Итак, представьте, что прошёл какой-то период времени и вы кардинально изменились. Теперь вы всегда завершаете начатое, занимаетесь своим телом, следите за здоровьем, экономите деньги. Вы сильны, полны идей и горите желанием их реализовать. Вы — человек с силой воли.

Нравится картинка? Несомненно. Сейчас давайте вернёмся в настоящее. Представляя идеального себя в будущем, мы как правило, видим только картинку. Нам сложно представить, что чувствует этот человек и как самоорганизуется. Он для нас — незнакомец.

*Будущее “я” отодвигается в будущее всё дальше: оно, словно “бог из машины”, призвано спасти нас от нас самих в самый последний момент.*

Научно доказано, когда мы думаем о себе в настоящем и будущем, задействуем разные части головного мозга. Это значит, что будущий “вы” — это чужой и не известный для вас человек, на которого можно повесить все грехи. В связи с этим следует логичный вопрос — зачем мне делать что-то для чужого, если я могу сделать себе хорошо сейчас?

Это объясняет тот факт, почему мы так вяло настроены вкладываться в настоящее, ради создания благополучного будущего.

***Совет:** Узнайте себя в будущем получше. Вообразите, как вы будете выглядеть, сколько зарабатывать, кто из близких людей рядом, по какому графику вы живёте. Эта картина поможет вам собрать силу воли в кулак для достижения желаемого себя. Если представить не удаётся, начните изучать людей, которые вызывают у вас восхищение и желание подражать им. Возьмите у них интервью и выясните все интересующие вопросы.*

## **Проверка окружения или кто заражает вас силой воли**

Людям никуда не деться от социума. Мы знакомимся друг с другом, общаемся, делимся как положительными моментами,

так и не очень. Человеческий мозг хитро научился считывать переживания, эмоции, чувства других людей.

Как вы понимаете, часто мы считываем не супер-волевое состояние, а самое противное из чувств — слабование. Есть три способа того, как это происходит:

1. Непроизвольная имитация. Вы обучаетесь делать что-либо, как ваш собеседник или вам “машинально” хочется дополнить его действия. Распространённый приём имитации — повтор действий окружающих. Через своеобразный контакт с другими людьми вы теряете свою волю. Когда вам не хочется пить кофе, но коллега решил выпить и вы не отказали ему в компании, вы потеряли часть энергии на реализацию запланированных действий.
2. Эмоциональное заражение. Вы замечали, как настроение окружающих диктует ваше эмоциональное состояние? Встречаясь с негативной эмоцией, заражаясь ею, мы подвержены сдаться и совершить безвольный поступок.
3. Соблазны окружающих. Если мы находим единомышленников, готовых поддержать наши слабовольные поступки, мы даём себе разрешение на грешок. Вот поэтому в компании мы больше едим, курим и пьём.

## Заражение целью

Наблюдая за другими людьми мы способны угадывать их цели. С одной стороны это помогает избежать неловких и драматичных ситуаций, а с другой стороны мы цепляем те же цели для себя.

*Заразиться можно только теми целями, которые вы в некоторой степени разделяете.*

Предположим, ранее вы курили, но сейчас прекратили это дело. Оказываясь рядом с другом, который курит, вы с лёгкостью разрешите себе пару затяжек. Как показывают исследования, заражение целью возможно в двух направлениях: развивающее и ослабляющее. К последнему человек склонен больше, потому что оно не требует особых усилий.

***Совет:** начните день с размышления о своих планах, задачах. Выясните, какие соблазны толкают вас свернуть с пути.*

## Не думайте о белых медведях

Однажды, профессор психологии Дэниел Вегнер, провёл эксперимент над своими студентами. Он дал им задачу: “Не думать о белых медведях в последующие пять минут”. Есть идеи, о чём думали студенты в это время? Если ваш вариант — “о белых медведях”, то вы попали в точку.

*Вегнер назвал это ироническим бумерангом. Вы отгоняете от себя мысль, и — бац! — она прилетает обратно.*

Замечено, что этот эффект действует при давлении любого вашего порыва. Если вы очень стараетесь показать себя с лучшей стороны, то обязательно сделаете что-то абсолютно противоположное. Вегнер разделяет задачу не думать о чем-то на два процесса:

- оперативный — внимание направляется прочь от запретной мысли
- слежение — некоторая структура ведёт поиск запретного содержания в мыслях и чувствах.

Человек склонен думать и мечтать о том, чего хочет избежать. Именно поэтому он, проходя мимо магазина с распродажами вспоминает: “Мне нельзя вестись на маркетинговые уловки магазинов” и отправляется в магазин.

## **Прелести самовнушения**

*Когда вы отгоняете от себя мысль, а она возвращается, вы склонны полагать, что она верная.*

Мы настолько себе доверяем, что готовы верить в любые иллюзии мозга, не замечая, что это никак не относится к здравому смыслу. Большинство событий, вызывающих у нас неприятную

эмоцию, мы стараемся отогнать. Например, не тревожится и не паниковать. Мы так стараемся не бояться, что боимся в несколько раз больше обычного.

Как же справиться с зависимостью от эффекта иронического бумеранга? Вегнер предлагает — сдайтесь. Чем больше вы контролируете эмоции, которых хотите избежать, тем крепче вы у них в плену. Разрешите себе думать о запретных вещах и посмотрите, что произойдёт.

***Перестаньте командовать переживаниями, и вы обретёте контроль над поступками.***

Не пытайтесь уберечь себя от опасности испытать неприятные эмоции. Разрешите им быть, работайте с ними, примите как данность. Мы в силах быть осознанными и фильтровать во что верить и какими принципами жить.

***Совет:*** *нащупайте в своём сознании неприятную мысль. Вместо того, чтобы гнать её, начните изучать:*

- *как давно эта мысль в вашей голове? Как вы помните, не всегда повторяющаяся мысль — это то, чему можно верить.*
- *есть ли зажимы в теле? Если какая-то мышца напряжена, напрягите её сильнее и расслабьте.*
- *ровное ли дыхание? Отследите каждый вдох и выдох. Выровняйте дыхание осознанно.*

*Ответы на вопросы, указанные выше, помогают устранить любую нежелательную эмоцию, будь-то тревожность, гнев или отчаяние.*

## Вместо послесловия...

Я полагаю, что вы заметили, сколько соблазнов поджидает нас на пути развития силы воли. Эта книга приоткрывает лишь немногие знания человеческой природы. Остальные знания хранятся в нас самих.

Познавая и исследуя себя, вы получаете возможность открыть новое и сильное “я”. “Я”, способное избежать соблазнов во имя главной цели. “Я”, готовое доводить задуманное до логического конца. “Я”, заражающее других позитивными целями.

Пусть путь развития, который вы начали с укрепления силы воли, продолжится и останется с вами, как незабываемое путешествие в глубины себя.

## ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОПРОВЕРКИ

1. Как по десятибалльной шкале поменялась ваша самооознанность?
2. Сколько времени в день вы уделяете размышлениям о своих поступках?
3. Какие “грехи” вы обнаружили в себе: транжирство, переедание, прокрастинацию?
4. Что даётся вам труднее всего в моменты волевых испытаний?
5. Как реагирует ваш самоконтроль на стресс?
6. В какие моменты ваша воля особенно сильна, а в какие моменты вы готовы легко сдаться?
7. Как выглядит сегодня ваше “настоящее “я”?
8. Что обещает вам награду и сподвигает на поиски сомнительных удовольствий?
9. Что вы делаете, когда чувствуете себя встревоженным, опечаленным или опустошённым?
10. Какие задачи вы откладываете “на потом”?
11. Кому вы подражаете?
12. Что вы себе больше запрещаете?
13. Чего вы по-настоящему хотите от жизни?
14. Какой совет из книги вы уже применили?
15. Какой первый шаг сделаете после прочтения?

Купить книгу «Сила воли. Как развить и укрепить» Келли Макгонигал вы можете на сайте [bizlit.com.ua](http://bizlit.com.ua)





**Сила воли. Как развить и укрепить**  
Саммари от интернет-магазина bizlit.com.ua

Составитель:

*Ольга Бабина*

Технический редактор:

*Николай Чертов*

Корректурa:

*Александра Чепенко*