Сила воли. Как развить и укрепить

Автор:
Светлана Черникова

Сила воли. Как развить и укрепить

Светлана Николаевна Черникова

Эта книга содержит в себе рассуждения автора о причинах отсутствия силы воли и духа, эффективные методики её выработки и укрепления.

Светлана Черникова

Сила воли. Как развить и укрепить

Лень закаляет характер, если

вспомнить, сколько требуется усилий,

чтобы её побороть.

Вступление

От силы воли зависят наше здоровье, профессиональные успехи, материальное положение, отношения с другими людьми – это известный факт. Именно самоконтроль позволяет нам заниматься скучными, трудными или напряженными, но важными делами, например, оставаться на беговой дорожке,

несмотря на усталость. Благодаря умению владеть собой мы не следуем всем импульсам и желаниям без разбора.

Когда самоконтроля не хватает, нам гораздо труднее достичь своих целей – похудеть, бросить курить, заняться спортом, написать диссертацию или перестать проверять почту каждые пять минут. К счастью, недостаток силы воли – это не приговор: ее можно развивать и укреплять.

Задумывались ли вы, в чем секрет всех великих и успешных людей? Что заставляет их двигаться к своей цели, не обращая внимания на препятствия? Кажется, что эти счастливчики обладают неким секретным оружием или суперсилой, недоступной обычным людям. На самом деле все их достижения обязаны железной воле и самодисциплине.

Из этой книги вы узнаете, как развить силу воли до высокого уровня и пополнить ряды успешных людей.

Основные понятия

Воля – один из важнейших компонентов личности, который определяет эффективность человека во всех сферах жизни. Это способность мобилизовать свои внутренние ресурсы для достижения поставленных целей и двигаться к ним, сохраняя стабильно высокий уровень мотивации на протяжении всего пути.

Какими бы выдающимися талантами и способностями ни обладал индивид от природы, без сильной воли и самодисциплины он рискует всю жизнь “забивать гвозди микроскопом”.

Оглянитесь вокруг. Мир, каким мы его знаем, – результат волевого акта и дерзновения, сильных духом людей. Без воли не было бы великих произведений искусства, научных открытий, полетов в космос. Все, чем мы восхищаемся, создано благодаря этой силе, заключенной внутри нас.

История знает множество примеров людей с феноменальной силой воли. Самым ярким из них, пожалуй, является Александр Македонский. Родившись в царской семье, он имел все, о чем только можно мечтать. Он мог всю жизнь кататься как сыр в масле, не зная забот и хлопот, но выбрал другой путь. Несокрушимая воля и амбиции сделали его величайшим полководцем в истории человечества, не проигравшим ни одного сражения.

Почему важно развивать силу воли

Неправы те, кто считают силу воли врожденной особенностью наподобие темперамента или склада ума. Воля – это мышечный каркас нашей личности, она становится сильнее от постоянных тренировок и слабеет от безделья. В любом возрасте ее можно развить и укрепить.

Зачем это нужно? Чтобы ответить на этот вопрос, оглянитесь на свою прожитую жизнь и представьте, что вам хватило воли и упорства достичь всех поставленных целей. Кем бы вы были сейчас? Нравится вам этот человек? Похож ли он на вас настоящего?

А теперь подумайте о своих актуальных целях. У них есть шанс воплотиться в реальность. И спустя время, снова оглядываясь назад, вы сможете с гордостью констатировать, что стали тем человеком, каким хотели быть сегодня. Или же они так и останутся несбыточными мечтами, погребенными под толстым слоем лени и безволия. Выбор за вами. Как говорится, сильный ищет способ, а слабый – причину.

Предлагаю вам честно ответить на следующие вопросы, чтобы определить, насколько у вас развита волевая мышца:

1. Есть ли у вас вредные привычки?

2. Часто ли вы откладываете выполнение важных дел на последний момент?

3. Много ли времени вы тратите на зависание в соцсетях и просмотр сериалов?

4. Сложно ли вам сосредоточиться на выполнении конкретной задачи и работать не отвлекаясь?

5. Склонны ли вы бросать начатые дела, не доводя их до конца?

6. Совершали ли вы неудачные попытки сесть на диету, чтобы похудеть?

Если вы ответили “да” на большинство вопросов, у меня для вас две новости: хорошая и плохая. Плохая – силы воли вам явно не хватает. Хорошая же заключается в том, что дочитав эту книгу до конца, вы сделаете первый шаг в нужном направлении.

Причины человеческой лени и бездействия

1. Усталость и истощение

Одной из самых распространенных причин лени является психологическая и/или физическая усталость человека.

Часто человек через силу заставляет себя что-то делать, несмотря на сильное изнеможение. Тогда включается защитная реакция в виде склонности к бездействию и покою.

Так организм охраняет себя от чрезмерных нагрузок. А мы и/или «чуткие» окружающие наклеиваем на себя ярлык «ленивый», что значит, – «плохой» и «никчемный».

Ярлык подкрепляет соответствующий стереотип поведения и делает его привычным. Так действительно становятся ленивыми.

Так что лучше сразу начинать бороться с усталость и стрессом.

2. Информационная перегрузка

Как разновидность предыдущей причины, склонность к лени может быть результатом чрезмерной информационной стимуляции.

Это очень характерно для современно человека. Слишком много информации обрушивается на него в течение короткого отрезка времени.

Он не успевает ее воспринимать и перерабатывать. Стресс возрастает. Тогда включается кнопка «stop» и человек начинается неосознанно лениться.

3. Принуждение

Часто бывает так, что битье баклуш или когда «ничего не хочется» – это сигнал о том, что дело, к которому нужно приступить, навязывается другими людьми и обстоятельствами.

Тогда лень становится способом сопротивления тому, что с усилием и подавлением навязывается со стороны.

В первую очередь это касается детей, родители которых являются поклонниками исключительно директивно-авторитарного стиля воспитания.

Тоже касается и лености сотрудников многих компаний.

Они чаще всего проявляют трудовую инертность, если руководитель использует в управление, лишь принуждение и нарушает все управления подчиненными.

4. Несоответствие деятельности интересам и ценностям человека

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/chernikova_svetlana/sila-voli-kak-razvit-i-ukrepit

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити