

# Книга-трениг



# Сила Воли 2.0

Василий Ралько

Василий Ралько

**Сила воли 2.0**

«ЛитРес: Самиздат»

2013

**Ралько В. В.**

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

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

© Ралько В. В., 2013

© ЛитРес: Самиздат, 2013

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Исследование	9
1. Почему мы живем не так как хотим? Или чем нелюбимая работа отличается от кипящего чайника?	13
Конец ознакомительного фрагмента.	18

## Введение

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **1. Исследование**

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

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

## **2. Создание условий**

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

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

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

### **3. Проведение изменений**

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

### **4. Поддержка изменений**

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

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

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

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

### **Как читать эту книгу?**

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

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

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

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



## Глава 1. Исследование

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

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

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

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

В ведении такого Журнала существует очень много выгод:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Борьба с собой еще никого не сделал счастливым.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Каждый человек всегда знает, чего он реально хочет Точка**

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

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

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

### **Спроси у своего сердца**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Миф № 2 – Нам не хватает мотивации.**

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

## **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.