



# **Сила воли**

## Как развить и укрепить

Келли Макгонигал

The Willpower Instinct. How Self-Control Works, Why It Matters,  
and What You Can Do To Get More of It  
Kelly McGonigal

**Smart Reading**

**Ключевые идеи книги:  
Сила воли. Как развить и  
укрепить. Келли Макгонигал  
Серия «Smart Reading.  
Ценные идеи из лучших книг»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51798916](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51798916)*

*Сила воли. Как развить и укрепить:*

**Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги Келли Макгонигала «Сила воли. Как развить и укрепить». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.**

**О книге**

Книга психолога Келли Макгонигал «Сила воли. Как развить и укрепить» основана на популярном курсе Стэнфордского университета. Автор объясняет, как использовать самоконтроль для улучшения здоровья и повышения личной производительности. Утверждает, что сила воли – это инстинктивная реакция ума и тела, а вовсе не нравственная добродетель. А значит, силу воли можно улучшить с помощью правильного режима питания, сна, физических

упражнений и осознанности. Высказывает парадоксальные идеи о заразительности волевых импульсов. О том, как чувство вины и стыда лишает человека опоры. И наоборот, как признание своих недостатков и принятие себя усиливает самоконтроль. Это мотивирующее руководство для позитивных жизненных перемен, основанное на передовых идеях экономики, нейробиологии и медицины.

### **Зачем читать**

- Научиться управлять вниманием и чувствами.
- Тренировать самоконтроль, как физическое тело.
- Почувствовать стимул к занятиям спортом, правильному питанию и осознанности.

### **Об авторе**

Доктор Келли Макгонигал – клинический психолог, преподаватель Стэнфордского университета. Ее выступление на TED–2013 «Как сделать стресс лучшим другом» набрало более 19 миллионов просмотров и стало одним из самых популярных за все время существования этого шоу. Разработала популярный тренинг Стэнфордского университета по развитию сострадания и успешной социализации. Ее миссия – преобразование наработок психологии и нейробиологии в практические стратегии личного самосовершенствования.

В формате PDF А4 сохранён издательский макет.

# Содержание

Введение	6
1. «Я буду», «Я не буду», «Я хочу»: что такое сила воли	7
2. Инстинкт силы воли: ваше тело рождено сопротивляться пирожным	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# **Краткое содержание книги: Сила воли. Как развить и укрепить. Келли Макгонигал**

Оригинальное название:

**The Willpower Instinct. How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do To Get More of It**

Автор:

**Келли Макгонигал**

Тема:

**Личная эффективность**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма  
AllMediaLaw [www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

# Введение

Все мы родились со способностью к самоконтролю, но некоторые используют ее чаще других. Люди, которые лучше управляют своим вниманием, чувствами и действиями, успешней других. Они здоровее и счастливее. Близкие отношения приносят им больше радости и длятся дольше. Они больше зарабатывают и добиваются большего в карьере. Они лучше справляются со стрессом, разрешают конфликты и преодолевают невзгоды. Они даже живут дольше.

Книга «Сила воли. Как развить и укрепить» Келли Макгонигал посвящена тому, как стать таким человеком, в ней изложены способы укрепления силы воли и самые распространенные сбой самообладания.

Лучший способ развить самоконтроль – понять, как и почему вы его теряете.

Каждая глава разоблачает общепринятое заблуждение о силе воли и предлагает новый подход:

- почему мы поддаемся искушению;
- как найти в себе силы устоять;
- каковы пределы самоконтроля;
- лучшие практические стратегии развития силы воли.

# **1. «Я буду», «Я не буду», «Я хочу»: что такое сила воли**

Самообладание – это управление тремя силами: «Я буду», «Я не буду» и «Я хочу».

## **Откуда у нас сила воли**

Растущая сложность социальных отношений, потребность сотрудничать, поддерживать долгосрочные отношения загрузила наш первобытный мозг, и у нас появилась сила воли, которая и помогла нам стать людьми в полном смысле этого слова.

## **Зачем она нам сейчас**

Все мы рождены со способностью к самоконтролю, но некоторые используют ее лучше других. Те, кто лучше управляет своим вниманием, чувствами и действиями, гораздо успешнее, здоровее и счастливее. Они даже живут дольше.

## Нейробиология «Я буду», «Я не буду» и «Я хочу»

Изначально контролировавшая физические действия префронтальная кора (участок нервных волокон на уровне лба и глаз) занимает у человека большой процент поверхности мозга. В ней есть три основные области. Находящаяся в верхней левой части отвечает за силу «Я буду», помогает начать и продолжить скучные, трудные дела. Правая часть отвечает за «Я не буду» и не дает следовать всем импульсам и желаниям без разбора. Вместе две области контролируют то, что вы делаете. Третья зона, ниже по центру, следит за целями, тем, чего вы хотите. Чем быстрее срабатывают ее нервные клетки, тем лучше вы действуете или противостояете соблазну.

Главная задача современной префронтальной коры – склонять вас к тому, «что труднее». Когда легче валяться на диване, она заставляет подняться и побегать. Когда легче съесть десерт, вспоминает причины, по которым лучше заказать пустой чай. Некоторые состояния – мы пьяны, не выспались или просто рассеянны – подавляют префронтальную кору, и нам труднее справляться со своими порывами.

**Проблема двух рассудков** Эволюция сохранила все инстинкты, которые когда-либо приносили нам пользу, – даже если теперь они сулят неприятности.

Нейропсихологи утверждают, что у нас один мозг, но два

рассудка. Одно «я» действует импульсивно, ищет сиюминутных наслаждений, а второе – контролирует, нацеливает на долгосрочные перспективы.

## **Ценность обеих ипостасей**

Можно счесть систему самоконтроля высшим «я», а инстинкты – досадным пережитком прошлого. Но когда люди теряют инстинкты из-за локальных повреждений мозга, оказывается, что и примитивные страхи и желания важны для здоровья, счастья и того же самоконтроля. Без желаний мы впадаем в уныние, без страха не можем защитить себя от опасности. Нужно находить пользу в первобытных инстинктах, а не бороться с ними.

## **Первое правило силы воли: познай себя**

Кроме самоконтроля мы обладаем самосознанием – способностью отслеживать свою деятельность, иначе мозг по умолчанию выберет то, что легче. Но большинство решений принимается на автопилоте, без понимания, что нами движет, без раздумий о последствиях.

Когда мозг перегружен, в своих решениях вы руководствуетесь импульсами, а не долгосрочными целями.

## **Натренируйте свой мозг**

Попросите мозг решать каждый день задачки, и он станет сильнее в математике. Мозг не просто учится – он перестраивает себя по новым запросам: обрастает большим числом связей, появляется больше серого вещества.

Простейшая тренировка для мозга – медитация. Во время нее приобретаются важные навыки самоконтроля: внимательность, умение справляться со стрессом, контроль над импульсами и самосознание. Медитация увеличивает приток крови к префронтальной коре. Ежедневная короткая медитация лучше, чем длинная, которую вы откладываете на завтра. Будьте гибче – медитируйте, когда получится.

## **2. Инстинкт силы воли: ваше тело рождено сопротивляться пирожным**

Самоконтроль – это вопрос не только психологии, но и физиологии.

**Инстинкт силы воли: остановись и спланируй** Инстинкт, отвечающий на внешнюю угрозу, называется «дерись или беги». Происходят изменения в теле (сердце бьется, зубы стиснуты, чувства обострены до предела), и рассудительная префронтальная кора засыпает.

У самоконтроля тоже есть своя биологическая реакция: «остановись и спланируй». Она начинается с внутреннего конфликта, а не с внешней угрозы. Вы хотите чего-то (пирожное), но знаете, что этого не следует делать. Или знаете, что вам следует что-то сделать (оплатить счета), но не хотите. Ваши инстинкты подталкивают вас к потенциально дурному решению. На этот раз враг внутри. Нельзя убить желание, а раз это желание вашего мозга и тела, убежать не получится. Сила воли – биологический инстинкт, он возник, чтобы защищать нас от нас самих.

## **Как мозг и тело влияют на силу воли**

Реакция «остановись и спланируй», направляя энергию в префронтальную кору, вызывает состояние, обратное «дерись или беги»: сердцебиение замедляется, тело слегка расслабляется, дыхание глубокое.

### **Телесный резерв силы воли**

Лучший физиологический показатель «остановись и спланируй» – вариабельность сердечного ритма. В норме сердце слегка ускоряется при вдохе и замедляется при выдохе, получая сигналы от обоих отделов нервной системы: симпатической, отвечающей за активность, и парасимпатической, способствующей релаксации и восстановлению.

При стрессе верх берет симпатическая: частота сердечных сокращений повышается, а вариабельность снижается. А парасимпатическая позволяет успокоиться и не допускать импульсивных поступков: сердце бьется реже, но вариабельность растет.

Психологи назвали вариабельность сердечного ритма телесным резервом силы воли – физиологическим показателем способности к самоконтролю. Люди с большей вариабельностью реже отвлекаются, поддаются соблазнам и луч-

ше справляются со стрессами.

Все, что способствует физическому и душевному стрессу: тревожность, гнев, подавленность и одиночество, хронические боли и болезни, – сочетается с низкой вариабельностью сердечного ритма и сниженным самоконтролем.

То, что снижает стресс и заботится о вашем здоровье: спорт, крепкий сон, медитация, дыхательные упражнения, здоровая пища, приятное общение с друзьями и семьей, религиозные, духовные практики, – пополняет телесный резерв силы воли.

## **Тренировки для разума и тела**

Эти успешные стратегии не требуют вложений и дают моментальный результат, польза от них со временем только растет

### ***Чудо самообладания***

Физические упражнения увеличивают и ускоряют мозг и в первую очередь префронтальную кору, поддерживая базовую вариабельность сердечного ритма, укрепляют и самоконтроль. Пятнадцать минут на беговой дорожке ослабляют пагубные влечения: исследователи безуспешно пытались соблазнить худеющих шоколадом, а курильщиков – сигаретами.

Физические упражнения не только облегчают повседневный стресс, но и являются мощным антидепрессантом.

Для тела и мозга нет разницы, с чего вы начнете: все, что выходит за рамки типичного сидячего образа жизни. Работайте в саду, гуляйте, танцуйте, занимайтесь йогой или командными видами спорта, плавайте, играйте с детьми или домашними животными, даже убирайте квартиру. Один из исследователей обнаружил, что наиболее улучшают настроение и снижают стресс пятиминутные, а не часовые упражнения.

### ***Черпайте силу воли во сне!***

Чтобы стать хорошим человеком, нужно хорошо отдыхать. Недосып нарушает потребление глюкозы, главного источника энергии, клетки остаются голодными, а вы – уставшими. Вас тянет на сладкое или кофеин. Префронтальная кора, требующая много энергии, первой попадает под удар. Существует даже термин «легкая префронтальная дисфункция»: тело застывает в состоянии «дерись или беги», вырабатывает большое количество гормонов стресса. Незначительный, но хронический недосып делает вас более восприимчивым к стрессу, влечениям и соблазнам.

# 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.