

# Самодисциплина

**Развитие  
личности**

*“Планируете начать  
новую жизнь с  
понедельника?  
Посвятите выходные  
этой книге”  
- О. Мэйсон*



**Майкл Уилсон**  
**Самодисциплина.**  
**Развитие личности**  
Серия «Библиотека делового человека»

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9022254](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9022254)*  
*Самодисциплина. Развитие личности / М. Уилсон: Креатив Дžоб;  
Москва; 2013*

**Аннотация**

Часто ли вы задумываетесь о том, что могли бы сделать, если бы победили свою лень, перестали отвлекаться на раздражители и попусту тратить время? Чтобы перестать жалеть об упущенном времени, научитесь его использовать. В этой книге издательства АВ Publishing собраны рецепты, которые действительно помогают развить силу воли и самодисциплину и учат добиваться поставленных целей. Если вы планируете начать новую жизнь с понедельника, то посвятите выходные этой книге.

# Содержание

Введение	5
Глава первая. Самодисциплина. Первые шаги	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Майкл Уилсон**

## **Самодисциплина.**

### **Развитие личности**

© Уилсон, М., 2013

© Издательство АВ Publishing, 2013

ООО «Креатив Джоб», 2013

**\* \* \***

# Введение

Вопрос самодисциплины поднимается очень часто, когда речь идет о саморазвитии. Не секрет, что успеху в жизни способствует не только наличие знаний и навыков, но и желание трудиться, правильная мотивация и умение преодолевать себя. Успешные люди всегда могут гарантированно доводить дела до конца, не оглядываясь на эмоциональное состояние.

## 1.1. Что же такое самодисциплина?

Это способность человека заставить себя делать что-либо для получения результатов, вне зависимости от меняющихся внешних обстоятельств: проблем, потребностей, плохого настроения, вредных воздействий, лени, отсутствия мотива или стимула.

Способность делать – это один из основных принципов достижения успеха. Без него нельзя получить желаемое. А без самодисциплины нужные действия просто не будут начаты или, что чаще бывает, не будут доведены до конца, потому что всегда найдется тысяча отговорок.

Дисциплина, на самом деле, дает свободу. Возможно, в это сложно сразу поверить. Многие люди уравнивают дисциплину с полным отсутствием свободы. На самом же деле, все

наоборот. Недисциплинированные люди зависят от настроения, желаний и страсти.

Самодисциплина включает в себя действия, связанные с тем, что занимает ваш разум, а не с тем, что вы чувствуете сию секунду. Что это означает? Чаще всего, необходимость пожертвовать временным удовольствием в пользу значимых в жизни вещей. Следовательно, только самодисциплина заставит вас:

Работать над идеей или проектом после того, как вдохновение ушло.

Пойти в спортзал, когда после трудного рабочего дня хочется лежать на диване и смотреть телевизор.

Проснуться рано ради зарядки и безупречного костюма.

Отказаться от пирожного, когда искушение призывает нарушить вашу диету.

Проверять электронную почту несколько раз в день в определённое время и рассылать нужные сообщения.

## **1.2. Зачем самодисциплина нужна человеку?**

Идеальная самодисциплина помогает выполнять абсолютно все запланированные действия и добиться успеха практически в любом начинании.

Она помогает освободиться от вредных и ненужных зависимостей, в том числе дает возможность избавиться от привычки откладывать дела.

Представьте себе, чего бы вы уже добились, если бы вы всегда заставляли себя следовать своим важным целям вопреки всему. Представьте, что вы похудели или получили образование, нашли работу своей мечты или заработали крупную сумму денег. Без самодисциплины эти намерения не воплощаются, зато с ней вопросы решаются в вашу пользу.

Самодисциплина – один из самых эффективных и при этом доступных вам инструментов личного развития. Это средство самоконтроля может дать вам силы, чтобы бросить курить или попрощаться с килограммами. Практически не существует проблем, в решении которых не нужна самодисциплина.

Самым ценным вознаграждением за выработку и укрепление самодисциплины является возможность получать ошеломляющие результаты и ставить более трудные цели, полезность которых гораздо выше.

# **Глава первая.**

## **Самодисциплина. Первые шаги**

Раз эта книга оказалась у вас, вы имеете достаточно слабую самодисциплину, как и абсолютное большинство людей. Возможно, в настоящее время не умеете делать определённые вещи, которые вы хотели бы делать – например, играть на скрипке. Но вы можете преодолеть себя, укрепить свою самодисциплину и, наконец, научиться желаемому и достичь новой ступени развития.

Да, в самом деле, самодисциплина не является врожденным качеством, она может быть развита. Вы можете улучшить самодисциплину так же, как можете натренировать свое тело. Это не делается за несколько дней или недель, но, в конечном итоге, вы добьётесь значительного прогресса.

### **Так с чего начать?**

Прежде всего, займитесь своей психологической подготовкой. Без правильного настроя, умения контролировать себя и искренней веры в свои силы вы обречены на провал. Как ни странно, именно внутренняя готовность измениться и изменить свою жизнь – самое слабое место при воспитании самого себя.

Не существует абсолютно универсальных ритуалов, спо-



собных помочь в совершенствовании личности, поскольку все люди слишком разные. Именно поэтому первоначальный этап развития самодисциплины – тщательный самоанализ, перестройка сознания и подсознания.

Пренебрегая психологией, вы ограничиваете себя заблуждениями о своих собственных возможностях и способностях. Получается, что ваши успехи будут доходить лишь до той планки, которую вы сами себе установили. В первую очередь нужно менять не поведение, а представление о самом себе. Как это сделать?

## **1.1. Осознайте себя**

Вы хотите научиться поступать так, как считаете правильным, несмотря на то, что вы чувствуете в данный момент. Поэтому важнейший компонент самодисциплины – познание себя. Вы должны понять, какое поведение и какие признаки лучше отражают ваши цели и ценности. Этот процесс требует самоанализа, ну а его лучше всего проводить в письменном виде. Обязательно уделите время тому, чтобы записать свои цели, мечты и амбиции.

Самодисциплина зависит от осознания того, что вы делаете, и того, что вы не делаете. Задумайтесь об этом. Если вы не понимаете, что ваше поведение для вас недопустимо, как вы можете осознать, что нужно действовать по-другому? Если вы сталкиваетесь с постоянными трудностями в конкретной

области жизни, скорее всего, это означает, что корнем проблемы является отказ от признания реальности такой, какой она является. Пока вы не поймете, что именно вам мешает, вы не сможете правильно определить, что можно и что нельзя делать. Вы будете добиваться кратковременных успехов в мелких делах, и совершать серьёзные ошибки в больших проектах, но вы, скорее всего, будете винить внешние обстоятельства и трудности, чем сможете признать, что вам необходимо стать сильнее.

Поэтому так важно понять, что без серьезной работы над собой вам не обойтись.

## **1.2. Определите ваш уровень самодисциплины**

Если его не знать, то будет непонятно, как планировать свою работу в дальнейшем. Это утверждение может показаться простым и очевидным, но на практике оценить это чрезвычайно трудно.

Самая первая ошибка, которую делают люди в стремлении повысить свой уровень самодисциплины, – это неспособность точно понять и принять своё текущее положение. Тренировка силы воли похожа на тренировку мышц. Чтобы добиться успеха в спортзале, надо знать, насколько сильны вы в данный момент. Без этого вы никак не сможете подобрать разумную программу тренировок, только рискуете получить слишком сильную или легкую нагрузку. В первом

случае вы не сможете сделать и первых шагов, во втором улучшения будут слишком незначительными и пропадут даром. Итак, нужно решить, какая задача для вас легка, а какая кажется невыполнимой?

Вот примерный список вопросов, которые помогут вам проанализировать, где вы находитесь прямо сейчас:

Вы принимаете душ каждый день?

Вы просыпаетесь в одно и то же время в будни? А в выходные?

У вас лишний вес? Сколько?

Есть ли у вас зависимости и пищевые привязанности (кофеин, никотин, сахар), которые вас не устраивают, но отказаться от которых вы не можете?

Вы уверены, что почтовый ящик пуст?

На вашем рабочем столе хорошо организованный порядок?

В вашем доме чисто?

Сколько времени вы тратите впустую в будни? В выходные?

Если вы кому-то обещаете что-либо, какова вероятность, что вы выполните обещание?

Если вы даёте обещание самому себе, какова вероятность, что вы выполните его?

На жестком диске вашего компьютера царит порядок?

Как часто вы делаете зарядку или занимаетесь спортом?

С какой самой большой физической нагрузкой вы сталки-

вались? Как давно это было?

Сколько часов вы тратите на работу в будни?

Есть ли дела, которые вы не можете сделать в течение уже трех месяцев?

Записываете ли вы свои цели и способы их достичь?

Сколько времени в день вы смотрите телевизор или проводите в соцсетях? Могли бы вы отказаться от телевизора на месяц? А от развлечений в интернете?

# 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.