



AB PUBLISHING

Роберт МакКензи

Самодисциплина секретные методики спецслужб



АУДИОКНИГА

Роберт Дж. Маккензи

Самодисциплина. Секретные методики спецслужб

Текст предоставлен правообладателем.
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9360333

Аннотация

Посмотрите на свою жизнь со стороны. Все ли Вас в ней устраивает? Быть может, вы бы хотели добиться большего в этой жизни, но не знаете как? Махатма Ганди когда-то сказал: «Хочешь изменить мир – начни с себя». Действительно, ключ к успеху кроется именно в нас. Просто многие из нас не знают, как изменить свою жизнь к лучшему. Методы по улучшению самодисциплины помогут вам решить свои проблемы и настроить свою жизнь на успех. В этой книге вы познакомитесь с уникальными методиками, которые позволят без титанических усилий воспитать в себе хорошую самодисциплину и при этом получать от жизни удовольствие.

Содержание

Глава первая. Самодисциплина – путь к совершенству	5
Глава вторая. Чем спецагенты отличаются от обычных людей	7
Глава третья. Портрет недисциплинированного человека	9
Глава четвертая. Препятствия	12
4.1. Внутреннее противостояние	13
4.2. Цинизм – ваш враг	14
4.3. Ни шагу назад	15
4.4. Не отвлекайся!	16
4.5. Сегодня и сейчас	17
Глава пятая. Наши страхи	18
5.1. Страх неудачи	19
5.2. Страх успеха	21
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Роберт МакКензи

Самодисциплина.

Секретные

методики спецслужб

© ООО «Креатив Джоб», 2014

© Издательство АВ Publishing, 2014

Глава первая. Самодисциплина – путь к совершенству

Сколько раз вы говорили себе, что, если бы не моя лень или сложившиеся обстоятельства, я бы смог добиться большего? Чем старше мы становимся, тем больше возникает моментов, которые мы бы хотели изменить, но уже слишком поздно. В чем же наша проблема? Все дело в том, что человек устроен так, что при любой возможности отложить дело на потом или не довести его до конца у нас опускаются руки, и мы без особых угрызений совести откладываем его в долгий ящик. Даже несмотря на то, что это может быть очень важное дело, без контроля мы, скорее всего, его не доведем до конца. Что это – наша слабыхарактерность? Лень? Безответственность? Необязательно, скорее всего, это просто лишь отсутствие самодисциплины, которую с помощью правильных методик можно развить.

Что же такое самодисциплина? Самодисциплина – это способность управлять своими действиями, проявлениями эмоций и внутренними побуждениями. Она может быть у человека врожденной, как черта характера, но чаще всего ее воспитывают в себе с помощью определенных методов. Именно она побуждает человека выполнять действия или достигать цели независимо от возникающих препятствий (про-

блем, потребностей, плохого настроения, лени, отсутствия стимула).

Человек, обладающий хорошей самодисциплиной, сильно отличается от своего неорганизованного товарища. Такие люди сродни спецагентам, они способны собрать волю в кулак и выполнить сложное задание. Они никогда не сойдут с намеченного пути. Хотели бы и вы стать человеком, способным обладать самодисциплиной в совершенстве?

Для того чтобы развить самодисциплину, не потребуется ни изнуряющих физических тренировок, ни финансовых вложений, все, что вам будет нужно, уже есть у вас – это вы сами. Вы – это ваш самый хитрый враг и самый лучший друг. От того, насколько вы сможете подружиться со своим подсознанием, будет зависеть, насколько велики будут ваши успехи в самодисциплине.

Независимо от того, насколько человек не организован, избалован, ленив или просто не способен заставить себя делать то, что ему не нравится, он может развить в себе идеальную самодисциплину. И это не будет каким-то насилием над самим собой, процесс совершенства будет приносить ему удовольствие. Выработанная самодисциплина в будущем станет не только ключом к достижению успеха, но и даст ощущение превосходства над людьми, не способными стать хозяевами своей жизни.

Глава вторая. Чем спецагенты отличаются от обычных людей

Оглянитесь вокруг, нас окружают обычные люди, которые обладают типовым поведением. Каждый из них имеет свою индивидуальность, но при этом все они в основном похожи друг на друга. Они не способны встать у руля жизни. Требуется мужество, чтобы вступить в схватку с самим собой, сила воли, чтобы довести начатое дело до конца, безграничное трудолюбие и, конечно же, идеальная самодисциплина. Такого человека не встретишь просто так на улице, а увидев, сразу же почувствуешь, что он отличается от других, потому что такое самообладание напоминает выправку спецагента.

Вспомните фильмы про спецагентов. В каждом из них спецагент – это сильный волевой человек. Он всегда знает, как поступить, из любой сложной ситуации умеет найти выход. Для него ничего не стоит встать с утра пораньше или, преодолевая жажду и голод, выполнить ответственное задание. Любое непослушание спецагента расценивается как саботаж. Он как сверхчеловек – всегда достигает поставленной цели и никогда не сдается.

Такое поведение не может не вызывать восхищения. Каждый из нас в детстве представлял себя супергероем или спецагентом. Что нам мешает воплотить эти мечты в реаль-

ность? На этот вопрос есть только один ответ — только мы сами.

Давайте повнимательнее рассмотрим качества спецagenta. Насколько сильно он отличается от обычного человека? У него нет сверхспособностей фантастического героя. По большей части агенты имеют посредственную внешность, позволяющую сливаться с обычными людьми. Их интеллектуальные или физические показатели зачастую ничем не отличаются от данных простых людей с уровнем физических и умственных показателей немного выше среднего. В чем же отличие спецagenta от обычного человека?

Все дело в идеальной самодисциплине. Именно она движет ими в достижении поставленных целей. Знания или физические упражнения не смогут сделать из рядового человека спецagenta, если он не обладает железной самодисциплиной.

Спецagенты годами работают над личным самосовершенствованием. Чем выше уровень самодисциплины, тем более успешна карьера агента. Неорганизованный человек никогда не станет специальным агентом. Только уверенный, организованный и дисциплинированный человек способен достигать цели, невзирая на препятствия.

Глава третья. Портрет недисциплинированного человека

Самодисциплина – это своеобразный стержень, который делает человека негибким перед сложившимися обстоятельствами. Люди, обладающие таким ценнейшим качеством, легко продвигаются по жизни, невзирая на препятствия. Недисциплинированный человек, наоборот, во многом зависит от обстоятельств и лишь в определенных условиях проявляет упорство. Ему трудно противостоять быстро меняющейся обстановке. Вся его жизнь складывается из череды событий, которые ему чем-то помешали.

Недисциплинированного человека легко узнать по поведению. Чаще всего это импульсивные люди, которые никогда не знают, что они будут делать вечером или завтра. Как постоянные рабы обстоятельств, они не способны запланировать список дел на ближайшее время и четко ему следовать. Их неустанная отвлекаемость постоянно вынуждает их отрываться от намеченного плана на совершенно другие вопросы, которые чаще всего могут носить незначительный характер.

Даже внешне такие люди выражают свою несобранность. Приглядитесь к своим знакомым. Чаще всего недисциплинированного человека отличает расхлябанная походка, сует-

ливые или не собранные движения. Рьяно взявшись за выполнение какого-нибудь дела, в середине процесса они путаются в порядке действий, утрачивают к нему интерес или и вовсе забрасывают его. Взгляд такого человека растерян. При попытке собраться с мыслями глаза начинают мельтешить, а в теле может появиться небольшая дрожь, которая сигнализирует о том, что в голове у такого человека прокручиваются варианты дальнейших действий, из которых он затрудняется выбрать одно единственное верное решение. Речь такого человека суетливая, человек часто перескакивает с темы на тему, часто жалуется на необоснованные страхи или жалобы. Иногда бывает наоборот – речь монотонная с постоянно ускользающим смыслом.

Несобранные люди часто списывают свои проблемы в жизни на массу обстоятельств или же признают свою несобранность и жалеют о поступках. К сожалению, это совсем не означает, что в будущем они поступят в этой же ситуации так, как следовало. С большей вероятностью они бы проявили свою несобранность именно так, как всегда.

Недисциплинированный человек постоянно опаздывает. Сколько времени ни дай ему на подготовку, он все равно опоздает. Требовать от такого человека выполнения данных обещаний – пустая затея. Он будет снова и снова про них забывать, искать обстоятельства, которые мешают их осуществлению и так далее. Даже если такой человек в какой-то момент устыдится своей несобранности и захочет провести

день дисциплинированно, к вечеру он все равно потеряет концентрацию и постепенно вернется к своему обычному состоянию.

Иногда если недисциплинированный человек попадает под контроль жесткого руководителя, умеющего требовать, то его самодисциплина существенно повышается. В такой ситуации недисциплинированный человек просто не имеет право на лень и ошибки и вынужден следовать строгим правилам. Если же обстановка вокруг него дружественная и необязывающая к выполнению каких-либо четких указаний, его самодисциплина может упасть даже больше, чем обычно.

Чаще всего решить свои проблемы самостоятельно такие люди не способны. Им постоянно требуется совет или поддержка. Люди со слабой самодисциплиной осознают свои недостатки и стараются держаться рядом с организованными людьми с высокой самодисциплиной. Для того чтобы поднять уровень своей самоорганизации самостоятельно, у них не хватает силы духа, ведь это требует методичной работы над собой.

Все же шансы изменить себя есть у каждого, необходимо лишь упорство и огромное желание стать самоорганизованным человеком.

Глава четвертая. Препятствия

На пути к совершенству у вас может возникнуть множество препятствий и самое главное из них – это вы сами! Да, да, именно так! От того, как вы научитесь договариваться со своим внутренним голосом, зависит 90 процентов успеха.

4.1. Внутреннее противостояние

В каждом из нас изначально есть противоборство между добром и злом, правильным и простым, хорошим и плохим. Мы постоянно боремся сами с собой, выбирая то одну, то другую сторону. На пути к совершенству придётся очень часто своей ленивой, любящей отдых и комфорт стороне говорить «Нет!». Это не всегда будет легко сделать, ведь это все-таки часть вас, которую вы, как маленького ребенка, любите в себе.

Вспомните психологию детей: если им постоянно что-то запрещать или ограничивать желания, то они взбунтуются и перестанут вас слушать. Точно так же произойдет и с вами. Придется учиться не только ставить жесткие рамки, но и договариваться со своим «Я», делать небольшие уступки и поощрять успехи. Вы же не враг сами себе. Разве сделает вас счастливее дисциплина, при которой вы будете постоянно чувствовать себя угнетенным, причем вашим угнетателем будете вы сами? Поэтому следует подготовиться к сопротивлению вашего внутреннего голоса.

4.2. Цинизм – ваш враг

Очень часто мы ставим под сомнение то, что нам кажется новым и непонятым. Многие люди видят смысл в том, чтобы в любом деле или человеке найти скрытые смыслы или недостатки. Такое поведение называется цинизмом.

Люди-циники склонны все ставить под сомнение и находить в каждом моменте недостатки. Им кажется, что они видят то, что скрыто от глаз, но на самом деле цинизм далеко не всегда отражает истину. Чаще всего цинизм лишь скептическое мировоззрение человека, ждущего от судьбы удар. Отбросьте свои сомнения и циничные замечания. При желании во всем можно разглядеть недостатки. Начните работать над собой и не сомневайтесь в успехе этого мероприятия. Поверьте, когда вы сумеете полностью контролировать себя, а самодисциплина именно в этом и заключается, вам придется ждать удара от судьбы, вы будете сами регулировать свою жизнь.

4.3. Ни шагу назад

Многие из нас, столкнувшись с трудностями, торопятся поскорее сдаться. Ведь на подсознательном уровне, несмотря на все наши убеждения и старания, мы стремимся жить в удобной для себя зоне. Поэтому все, что нас заставляет менять образ жизни, неизбежно встречается в штыки. Не торопитесь идти на поводу у своего подсознания. Все совершенно не так, как оно пытается вас убедить. Все его отговорки, что это не для вас, что вы слишком заняты, или наоборот, ленивы, стары, чтобы перестроиться, или слишком молоды, чтобы заставлять себя жить по строгим правилам, – это всего лишь отговорки. Дисциплинированный человек успевает сделать гораздо больше неорганизованного. В его жизни меньше суеты, сомнений и сожалений о допущенных ошибках или несделанных делах. Начните активно работать над собой, и вы увидите, насколько ваша жизнь может быть проще и счастливее. Не бойтесь перемен. Помните, что они идут вам на благо.

4.4. Не отвлекайся!

Еще один момент, который наше подсознание любит использовать для того, чтобы сбить с верного пути, – отвлечение. Задумайтесь, как часто с вами случается такое: собравшись приступить к выполнению сложного или не слишком интересного занятия, у вас возникают мысли: «Мне надо срочно позвонить», «Может быть, перед тем как начать, стоит перекусить?», «Я вспомнил, что забыл кое-что посмотреть в интернете», «Мне срочно необходимо кое-что сделать», «А что сейчас идет по телевизору, неужели та передача, которую я давно хотел посмотреть». Вариантов может быть много, но смысл один – ваше подсознание изо всех сил старается помешать вам собраться с мыслями и приступить к работе. В этом случае договориться с самим собой не получится, необходимо сразу на корню отсечь всё, что может вас отвлечь. В противном случае ваш путь к самодисциплине закончится, так и не успев начаться. Сегодня найдутся одни причины, завтра другие. С такими темпами воспитать в себе самодисциплину невозможно. Это будет означать, что вы сдаётесь еще до того, как вступаете в решающий бой.

4.5. Сегодня и сейчас

И, наверное, самое популярное оружие нашего подсознания в борьбе с самодисциплиной – это отговорки, такие как «я сделаю это завтра», «сейчас у меня нет на это времени», «прежде чем решить проблему с дисциплиной, мне необходимо заняться решением других задач». Если идти на поводу у своего подсознания, то день, когда вы начнете работать над собой, может никогда не настать. Запомните правильную поговорку и берите ее на вооружение – «Никогда не откладывайте на завтра то, что можно сделать сегодня». Смело приступайте к совершенствованию. Помните, у дисциплинированного человека хватает времени на все, а если он что-то не делает, значит это не стоит его внимания. Работа над собой – это как раз то занятие, которое всегда должно быть для вас в приоритете. Только так вы сумеете добиться успеха.

Глава пятая. Наши страхи

Наши страхи часто дают о себе знать, особенно если мы на чем-то сконцентрированы. В процессе воспитания в себе самодисциплины они могут то и дело сбивать нас с правильного пути. Это неизбежно, поэтому следует заранее подготовиться и научиться бороться с ними.

5.1. Страх неудачи

Этот страх обычно появляется в самом начале, когда мы еще не определили свои возможности и не уверены в конечном результате. Боязнь потерпеть фиаско в конце пути с самого начала останавливает выполнение задуманного. Очень часто причиной такого страха являются досадные неудачи в прошлом, которые нанесли серьезный урон нашему самолюбию. Чем больнее нам досталось в прошлом, тем сильнее мы будем бояться, что это может повториться в будущем. Боязнь вновь почувствовать себя униженным часто сковывает любые хорошие начинания. Побороть такой страх очень сложно, гораздо проще понять его и использовать, как ни странно это прозвучит, с пользой для себя.

Не стоит воспринимать все так, будто в случае если вы не справитесь, окружающие вас осудят, и вы вновь будете чувствовать себя униженным. Все совершенно не так. Кто бы, что не говорил, но самый главный судья сидит у вас в голове. От того какой он вынесет вердикт в большей части зависит и мнение окружающих. Попытки, пусть даже неудачные это все равно опыт. Чем больше опыта – тем больше знаний.

Необходимо понимать, что это естественный страх самосохранения. Боязнь перед выполнением серьезной задачи равносильно с взвешиванием своих сил перед прыжком над ямой. Чтобы понять перепрыгнем или упадем вниз необхо-

димом взвесить свои силы. Поэтому не стоит этот страх воспринимать как угрозу поставленной задаче. Используйте его как мысленный тренажер, с помощью которого вы сумеете разработать для себя наилучший способ достижения цели.

5.2. Страх успеха

Казалось бы, успех – это именно то, чего мы хотим добиться, так что же в этом может быть страшного? Да, действительно успех – это замечательно, это наилучший вариант развития событий. Взять и победить свою лень и вопреки всем препятствиям добиться успеха. Загвоздка появляется тогда, когда наше сомневающееся подсознание задаётся вопросом – «А что теперь будет дальше?». Доказав самому себе и другим свою состоятельность, мы будем вынуждены постоянно соответствовать. Что, если мы устанем, не захотим продолжать этот путь? Неужели если после блистательного успеха мы захотим остановиться и расслабиться, мы вновь попадем в ряды неудачников? Стать неудачником – самый сильный наш страх, поэтому многие готовы отказаться от успеха, только чтобы не пришлось жить в ожидании фиаско.

Этот страх – всего лишь еще одна уловка вашего подсознания избежать перемен. Если ему следовать, то можно всю жизнь прожить тем самым «неудачником», которого вы так боитесь. Для того чтобы в жизни чего-то добиться, нужна твердость характера и решимость. Эти волевые качества всегда вызывали у окружающих уважение. Добившись успеха, вы неизменно заслужите внимание общественности, но стоит ли зависеть от него – это другой вопрос. Большая часть людей неспособна себя кардинально поменять, поэтому че-

ловек, сумевший преодолеть свои недостатки, может стать для остальных источником зависти. Относитесь положительно к любой критике. Она не только позволяет взглянуть на себя с необычной стороны, но и дает возможность лучше узнать, как к вам относятся близкие люди.

Даже если вы вдруг решите дать себе небольшую слабость, и это осудят окружающие, это вовсе не значит, что вы вновь откатились на начальную точку и уже не сумеете вновь подняться. Подумайте о том, что вам не обязательно откатываться назад. Добившись цели, вы захотите немного отдохнуть, но после отдыха вы вновь вернетесь в рабочий режим. Мнение окружающих – это их личное мнение. Вы не обязаны его принимать за веру. Помните, что именно вы являетесь самым главным своим судьей.

Еще один вопрос, который может возникнуть в нашей голове – это признание вашего успеха близкими людьми. Начинают закрадываться в голову мысли: «Как оценят окружающие изменения со мной?», «Что если после изменений окружающие не захотят со мной общаться?», «Как быть, если я стану зарабатывать больше, чем отец или муж?», «Как быть, если я после диеты похудею, а моя сестра, мама или муж останутся с избыточным весом?». Все эти мысли вызваны заботой о чувствах близких людей. Бережное отношение к чувствам близких кажется вполне адекватным проявлением заботы.

На самом деле, чаще всего такие мысли практически не

имеют реального отражения картины будущего. Неужели человек, желающий вам добра, может так себя повести? Скорее всего, это лишь попытка вашего подсознания избежать изменений, прикрыв это вполне благородной заботой о близких. Человек, для которого вы действительно важны, наоборот захочет поддержать ваши изменения к лучшему, а возможно, и сам впоследствии за вами потянется.

Если все же такая ситуация, что вас осудят за успех, возможна, следует проанализировать окружающих, кто из них способен так себя повести и заранее подготовиться для адекватной реакции. Продумайте заранее слова, которые помогут изменить негативное мнение. Поверьте, в том, чтобы быть слабым и неорганизованным, нет ничего хорошего. Сильные и дисциплинированные люди всегда будут интересны окружающим. Люди, которым вы дороги, обязательно оценят позитивные изменения в вас, ведь благодаря развитию самодисциплины вы станете и более ответственным по отношению к ним.

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.