

Электронный учебник

Личная дисциплина



Андрей Николаевич Коробейник

Личная дисциплина

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68840757

*Личная дисциплина / Коробейник Андрей Николаевич: ЛАБОРАТОРИЯ
ЗНАНИЙ; Москва; 2022*

Аннотация

Электронный учебник – сборник материалов, после изучения которого вы получите краткое и емкое представление о том:

- Что такое дисциплина, в чем ее польза?
- Как связаны дисциплина, воля и привычки?
- Можно ли тренировать дисциплину, и что для этого нужно?
- Что может помочь в тренировке дисциплины?
- Как преодолеть препятствия, мешающие нам стать более дисциплинированными?

На изучение вам потребуется 40 минут. В конце вас ждут вопросы для проверки усвоения материала.

Содержание

Про электронный учебник	5
Что вас ждет	6
Фокус внимания	7
Советы по обучению	8
Подробнее о теме	9
Почему тема важна, и что лежит в основе учебника?	10
Что вы изучите?	12
Глава 1	13
Дисциплина, воля, привычка	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Андрей Коробейник

Личная дисциплина

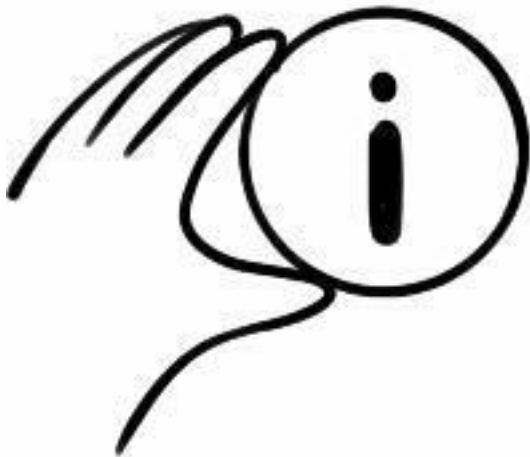
Перед вами электронный учебник. Он предназначен для использования в частном порядке. Если вы хотите скопировать текст, изображения и прочий контент учебника, вы должны связаться с правообладателем и получить разрешение. Если вы купили или Аполучили этот электронный учебник и решили распространить его самостоятельно через сеть интернет или каналы коммуникации на безвозмездной или коммерческой основе – вы действуете незаконно. Любое распространение, копирование и использование, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях является нарушением прав правообладателя.

Если вы купили этот электронный учебник, то использовать его можете только вы. Передавать его третьим лицам запрещено.

© Коробейник Андрей Николаевич, 2022

© ООО «ЛАБОРАТОРИЯ ЗНАНИЙ», 2022

Про электронный учебник



Что вас ждет?

Фокус внимания

Советы по обучению

∞

Что вас ждет

Электронный учебник – сборник материалов, после изучения которого вы получите краткое и емкое представление о способах и техниках эффективного управления коллективами различных уровней.

Контент электронного учебника сформирован на базе разнообразных источников. В нем, помимо полезного материала, вы найдете:

- вопросы на проверку понимания изученного;
- краткие резюме и памятки;
- советы и рекомендации по применению;
- рекомендации по дополнительному чтению;
- результаты опросов и статистику по теме;
- практические кейсы.

На изучение вам потребуется 40 минут. В конце вас ждут вопросы для проверки усвоения материала.

Фокус внимания


Этот электронный учебник разработан именно для вас. Чтобы эффективно фокусироваться и хорошо запоминать материал, перед началом обучения и в начале каждой темы спросите себя:

Что я хочу сейчас изучить? Какие у меня есть вопросы?

Цель электронного учебника – не в изучении как таковом. Полученные знания важно применять на практике, в работе и в личной жизни. Верный способ это сделать – начать пользоваться изученным уже сегодня.

В конце учебника или отдельной темы попробуйте ответить на несколько вопросов:

- Какие знания и навыки я получил в пройденной теме/в учебнике?
- Как я могу использовать изученное в работе и в жизни?
- Когда я могу начать применять новые знания и с чего я начну?

 Старайтесь записывать свои мысли в начале и в конце каждой темы. По завершении чтения всего учебника просмотрите записи и начните действовать. У вас обязательно получится!

Советы по обучению

Эти приемы помогут значительно усилить эффект от обучения.

Изучайте материал последовательно, чтобы ничего не упустить.

– Уделите обучению достаточно времени. Если сейчас у вас нет свободных 50 минут, запланируйте обучение на то время, когда они у вас будут.

– Делайте перерывы каждые 15–20 минут – так вы гораздо лучше усвоите материал.

– Постарайтесь не отвлекаться, сосредоточьтесь на изучении материала.

– Во время чтения делайте записи, зарисовки, схемы.

– Чтобы лучше ориентироваться в учебнике и запоминать материал, перед началом обучения уделите внимание “Содержанию” и изучите структуру.

– Найдите дополнительную информацию по теме и попробуйте обсудить ее с коллегами или друзьями.

Как только вы изучите весь материал, постарайтесь поставить себе такую задачу, которая поможет опробовать новые навыки на практике.

Подробнее о теме



Почему тема важна, и что лежит в основе учебника?
Что вы изучите?

∞

Почему тема важна, и что лежит в основе учебника?

Дисциплина – мост между целями и достижениями. Это один из самых действенных инструментов для реализации собственных планов.

Самое главное, дисциплина (и самодисциплина в нашем случае) – не врожденный талант. Это качество поддается тренировке.

Результатом и наградой могут быть:

- повышение зарплаты,
- подъем по карьерной лестнице,
- налаженный режим сна,
- хорошее физическое состояние,
- здоровье тела.

Любую сферу ваших интересов возможно улучшить с помощью прокачивания личной дисциплины. Здесь не так важны природные способности или удача. Эти показатели непостоянны и стихийны. А мы стремимся к стабильному результату.

Как делать то, что полезно и нужно, и не делать того, что вредит и отнимает время? Этими философскими вопросами

люди задаются с древности. За последние десятилетия методы решения подобных проблем стали опираться не только на многолетний опыт успешных профессионалов, но и на прочную научную базу психологии и нейрофизиологии.

Начиная читать этот учебник, поймите, что дисциплина – это не путь к скучному и однообразному существованию.

Дисциплина – это про умение управлять временем, не отвлекаясь на мелочи, про способность выделять главное, про новые возможности, про расширение ваших границ, про гармонию в ваших мыслях.

Тот, кто может себя дисциплинировать – может многое изменить в себе и в окружающем мире.

Что вы изучите?

Вам предстоит узнать следующее:

1. понятие дисциплины и обоснование ее практической пользы;
2. взаимосвязь воли и дисциплины;
3. роль привычек в личной дисциплине;
4. приемы, направленные на развитие личной дисциплины;
5. советы, помогающие преодолеть сложности в развитии этого навыка.

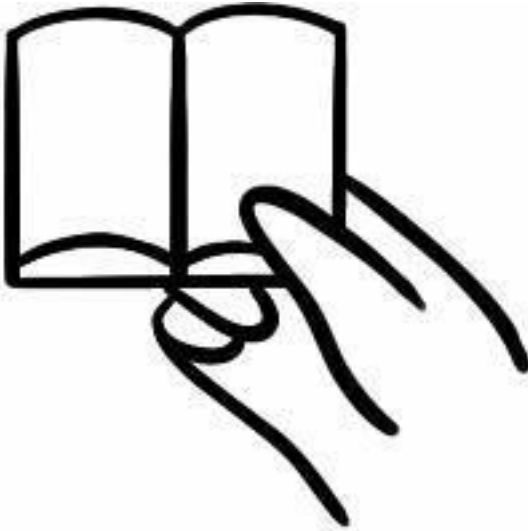
Это позволит вам:

- научиться достигать поставленных целей и расставлять приоритеты;
- найти баланс между жесткими запретами и послаблениями;
- начать развивать полезный навык самодисциплины;
- преодолеть возникающие сложности на пути воспитания самодисциплины.

Желаем эффективного и полезного обучения!

Глава 1

Немного теории о дисциплине, воле и силе привычки



Вы изучите:

- Теоретическую информацию о дисциплине, воле и силе привычки.

После изучения вы:

- Сможете лучше понимать пользу личной дисциплины.

- Научитесь разделять между собой волю и принуждение.
- Оцените влияние ваших собственных привычек на дисциплину.
- Поймете, как построить общение, чтобы избежать неверной интерпретации.

∞

Дисциплина, воля, привычка

☼ Вначале рекомендуем сфокусировать свое внимание и ответить на следующий вопрос:

Что я хочу сейчас изучить? Какие у меня есть вопросы?

Само понятие «дисциплина» происходит от латинского глагола *discere* – «учить», «изучать». То есть это приобретенный навык, который можно натренировать.

Личная дисциплина – это набор привычек, выработанных человеком и основанных на определенных правилах и нормах поведения.

Это могут быть нормы, принятые в конкретном обществе или дополненные самим человеком.

Пример.

Начало рабочего дня в офисе в 9:00. В это время все должны быть заняты своими прямыми обязанностями. Но один из сотрудников установил свое личное правило – приходить в 8:30. Это изменение не нарушает общепринятого правила, но является проявлением личного желания и дисциплины. За полчаса сотрудник успевает выпить чашку кофе, включить компьютер и просмотреть почту. И в 9 он начинает заниматься плановыми вопросами.

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.