



ДЖОН СМИТ

# САМӨДИСЦИПЛИНА

Как доводить начатое до конца,  
не останавливаться на полпути к цели  
и добиваться желаемого за 30 дней

КНИГА-ТРЕНИНГ

**Джон Смит**

**Самодисциплина. Как  
доводить начатое до конца, не  
останавливаясь на полпути к  
цели и добиваться желаемого  
за 30 дней. Книга-тренинг**

**Серия «Личностный рост  
и саморазвитие», книга 6**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69493990](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69493990)  
SelfPub; 2023*

**Аннотация**

Хотите кардинально изменить свою жизнь к лучшему? Мечтаете научиться эффективно достигать поставленных целей, несмотря на трудности и соблазны? Тогда эта книга – именно для вас! В ней вы найдете ответы на вопросы о том, как развить в себе железную самодисциплину и волю, стать хозяином своей судьбы и воплотить самые смелые мечты в реальность. Автор делится секретами людей, добившихся колоссального успеха в жизни благодаря силе самодисциплины. Вы узнаете действенные методы борьбы с ленью и прокрастинацией, способы организации режима

дня и достижения высочайшей продуктивности. Книга содержит практические советы по формированию полезных привычек, повышению мотивации, организации рабочего пространства для максимальной результативности. Прочитав ее, вы сможете выработать твердый характер и негибкую волю, раз и навсегда покончить с откладыванием дел на потом. Самодисциплина – ключ к осуществлению всех ваших мечтаний. Применяйте советы из этой книги – и успех обеспечен!

# Содержание

Введение	6
Зачем нужна самодисциплина?	7
Самодисциплина и достижение целей	8
Самодисциплина – ключ к успеху	9
Воля vs Самодисциплина: Отличия и Переплетения	10
Глава 1. Сущность самодисциплины	16
Определение понятия самодисциплины	17
Отличие от мотивации	18
Как вырабатывается привычка к самодисциплине	20
Внутренняя и внешняя самодисциплина:	22
Рекомендации:	25
Глава 2. Преодоление внутреннего сопротивления	26
Причины внутреннего сопротивления	27
Техники борьбы с ленью	28
Как перестать себя отговаривать	30
Устранение прокрастинации	31
Рекомендации:	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

**Джон Смит**

**Самодисциплина. Как**

**доводить начатое до**

**конца, не останавливаясь**

**на полпути к цели и**

**добиваться желаемого за**

**30 дней. Книга-тренинг**

# Введение

Друзья, добро пожаловать в мою новую книгу, посвященную развитию одного из важнейших навыков в жизни – самодисциплины! Без самодисциплины человек подобен кораблю без руля и направления. Он обречен носиться по волнам жизни, не имея возможности управлять своей судьбой. Но с самодисциплиной вы становитесь капитаном собственной лодки и можете направить ее в нужную сторону.

# **Зачем нужна самодисциплина?**

Как сказал Аристотель, "Мы есть то, что мы постоянно делаем". Самодисциплина – это способность постоянно заставлять себя делать необходимое, даже если это неприятно, скучно или сложно". Это умение мобилизовать все свои силы и упорно трудиться ради достижения цели.

Она позволяет эффективно распоряжаться временем, мобилизовывать внутренние ресурсы, преодолевать трудности и воплощать самые смелые мечты в реальность. Без этого качества потенциал человека остается нереализованным, а жизнь проходит впустую.

# **Самодисциплина и достижение целей**

Научные исследования показали, что люди с хорошей самодисциплиной чаще достигают своих целей, чем те, у кого она слабо развита. В эксперименте, известном как "испытание зефиром", детям предложили выбор: съесть одно лакомство сейчас или подождать и получить два. Те дети, которые смогли подождать, показали более высокие результаты в учебе и карьере в будущем.



# **Самодисциплина – ключ к успеху**

Когда мы ставим перед собой цель, многие из нас делают ошибку, думая, что волевое усилие и энтузиазм достаточно, чтобы достичь ее. Но энтузиазм может угаснуть, а волевое усилие иссякнуть. Именно в такие моменты на помощь приходит самодисциплина.

Все это подобно строительству дома. Энтузиазм – это фундамент, а самодисциплина – кирпичи, из которых строится дом. Без кирпичей дом не будет устойчивым и крепким.

# Воля vs Самодисциплина: Отличия и Переплетения

Многие люди считают волю и самодисциплину взаимозаменяемыми терминами, однако они обозначают разные понятия. Понимание разницы между этими двумя качествами может помочь нам лучше управлять собой и достигать поставленных целей.

Воля (волевое усилие):

Временная. Воля подобна мышечной силе: она может истощаться после усердных усилий. Когда мы используем волевое усилие для преодоления искушений или выполнения задач, эта "мышца" может "устать".

Ситуативна. Воля часто активируется в ответ на конкретные вызовы или искушения, такие как отказ от десерта или принуждение себя заниматься физической активностью после долгого рабочего дня.

Требует энергии. Для поддержания воли требуется энергия, что может привести к ее истощению, если не предоставить организму должный отдых или питание.

## Самодисциплина:

Долгосрочная. Самодисциплина – это постоянная привычка или навык, который человек развивает на протяжении времени. Она не иссякает так же быстро, как волевое усилие.

Проактивна. В то время как воля реагирует на искушения, самодисциплина действует проактивно, помогая устанавливать и следовать рутинам и привычкам.

Менее требовательна к ресурсам. Так как самодисциплина базируется на привычках, она не требует такого количества энергии, как волевое усилие. Например, человек с хорошей самодисциплиной может автоматически выбирать здоровую пищу без необходимости "бороться" с желанием взять что-то менее полезное.

Хотя воля и самодисциплина имеют разные основания, они взаимосвязаны и могут работать совместно. Вы можете использовать волевое усилие для создания и поддержания привычек, которые со временем становятся частью вашей самодисциплины. Понимание этой связи и отличий между этими двумя понятиями может помочь вам более эффективно управлять своим поведением и прогрессом в достижении целей.

Давайте рассмотрим пример моего клиента Андрея.

Он давно мечтал написать и издать собственную книгу. Но годами эта мечта так и оставалась нереализованной, поскольку Андрей не обладал достаточной самодисциплиной. Он постоянно откладывал работу над книгой, не мог заставить себя сесть и системно трудиться над ней.

Однако после того, как мы вместе выработали конкретный план действий, расписали этапы и ежедневный распорядок, Андрей сумел организовать себя. И уже через 3 месяца целенаправленной работы он написал книгу и издал первый тираж!

Этот пример наглядно демонстрирует, какую колоссальную силу дает человеку развитая самодисциплина. Она позволяет претворять даже самые смелые мечты в реальность!

Все выдающиеся личности в истории человечества, такие как:

Федор Достоевский

Пример самодисциплины: Будучи в долговой яме, Достоевский написал свой роман "Игрок" всего за 26 дней, чтобы удовлетворить условия контракта с издателем и избежать финансовой катастрофы.

Как помогла самодисциплина: Исключительная самодисциплина писателя позволила ему создать одно из своих лучших произведений в крайне короткие сроки.

Валентина Терешкова

Пример самодисциплины: Первая женщина-космонавт прошла жесткий отбор и интенсивные тренировки, чтобы стать частью космической программы СССР.

Как помогла самодисциплина: Ее усердие, упорство и стремление к знаниям помогли Терешковой стать иконой космической истории.

Андрей Рублев

Пример самодисциплины: Этот великий русский иконописец и монах проявлял невероятное терпение и посвященность искусству, создавая свои шедевры.

Как помогла самодисциплина: Способность к медитативной концентрации и глубокому погружению в свое искусство делают его работу вечной.

Мохаммед Али

Пример самодисциплины: Али был известен своими регулярными и интенсивными тренировками, он утверждал: "Я ненавидел каждую минуту тренировок, но я говорил себе: 'Не сдавайся. Страдай сейчас и живи остаток жизни как чемпион'".

Как помогла самодисциплина: Его преданность тренировкам и самодисциплина помогли ему стать одним из величайших боксеров всех времен.

Опра Уинфри

Пример самодисциплины: Опра начала свою карьеру в телевидении и, несмотря на множество препятствий и критику, продолжала работать усердно, чтобы стать иконой медиа-индустрии.

Как помогла самодисциплина: Ее стойкость, целеустремленность и ежедневные усилия привели ее к созданию медиа-империи и статусу одной из самых влиятельных женщин в мире.

Цели и структура книги

Эта книга написана с одной целью – помочь вам понять и освоить мощный инструмент под названием "самодисциплина". Мы разберемся, как она формируется, какие привычки помогают укрепить ее и какие, наоборот, подрывают. Впереди нас ждут уроки, исследования и рассказы реальных людей, которые преобразили свою жизнь благодаря этой простой, но мощной привычке, а в конце вас ждет "30-дневный тренировочный план по развитию самодисциплины".

Применяя эти знания, вы сможете мобилизовать свой по-

тенциал, добиваться поставленных целей и воплощать заветные мечты в реальность. Приглашаю вас в увлекательное путешествие в мир самодисциплины! Будет непросто, но результат того стоит. Поехали!

# **Глава 1. Сущность самодисциплины**

Дорогие читатели!

Вступая в мир самодисциплины, мы открываем перед собой возможность стать хозяином своей жизни, обрести внутреннюю свободу и достичь великих результатов. В этой главе, мы начнем наше погружение в сущность самодисциплины, разберем ее определение и выявим ключевые отличия от мотивации.



# **Определение понятия самодисциплины**

Самодисциплина – это способность человека контролировать свои мысли, эмоции и поведение в стремлении достичь поставленных целей. Это внутренняя сила, которая позволяет нам устоять перед соблазнами и сосредотачиваться на важных задачах. Самодисциплина помогает преодолевать сложности, держаться на пути к успеху, идти к своим мечтам несмотря на трудности и препятствия.

Важно отметить, что самодисциплина не означает отказ от удовольствий и жизненных радостей. Это скорее осознанное управление своим поведением, чтобы создать баланс между наслаждением мгновением и стремлением к долгосрочной гармонии и благополучию.

# Отличие от мотивации

Самодисциплина и мотивация – два важных аспекта, которые позволяют нам достигать своих целей, но они имеют существенные различия.

Мотивация – это то, что побуждает нас к действию, то, что вдохновляет на достижение целей. Она может возникать под влиянием внутренних или внешних стимулов. Например, внутренняя мотивация может проявляться в желании самосовершенствоваться или испытывать радость от выполненной работы, а внешняя мотивация может приходить от похвалы или вознаграждения.

В то время как мотивация поддерживает нас на пути к цели, самодисциплина является инструментом, который помогает нам сохранять этот путь, несмотря на возможные трудности и соблазны. Это наша способность преодолевать отрицательные эмоции, лень и откладывание на потом, продолжать двигаться вперед к желаемому результату.

Научные исследования показывают, что самодисциплина играет ключевую роль в достижении успеха, благополучия и здоровья. Исследование университета Пенсильвании пока-

зало, что люди с высокой самодисциплиной более успешны и удовлетворены своей жизнью.

Таким образом, понимание сущности самодисциплины и отличия ее от мотивации помогут нам по-новому взглянуть на нашу способность достигать своих целей и познать силу, которая заключена в нашем внутреннем "я".

Друзья, теперь перейдем к процессу выработки привычки к самодисциплине и разберемся с внутренней и внешней формами этой важной качества.

# **Как вырабатывается привычка к самодисциплине**

Привычки являются мощными инструментами, которые определяют нашу повседневную жизнь. Они формируются через повторение определенных действий и в конечном итоге превращаются в автоматизированные реакции на определенные ситуации. Для развития привычки к самодисциплине, нужно регулярно практиковать сознательные и дисциплинированные действия.

Метод "21 день" был одним из наиболее распространенных утверждений о том, сколько времени требуется для выработки новой привычки. Однако, согласно исследованию университета Лондона, для формирования новой привычки может потребоваться от 18 до 254 дней, в зависимости от сложности и индивидуальных особенностей. Самое важное – постоянство и настойчивость в практике.

Для развития привычки к самодисциплине, начните с небольших шагов и постепенно увеличивайте сложность задач. Например, если вы хотите развить привычку ежедневной утренней физической зарядки, начните с пяти минут упражнений и увеличивайте время постепенно, пока оно не

станет частью вашего ежедневного распорядка.

# **Внутренняя и внешняя самодисциплина:**

Самодисциплина может быть внутренней и внешней. Внутренняя самодисциплина основана на ценностях, убеждениях и стремлении к самосовершенствованию. Человек с внутренней самодисциплиной сознательно идет к своим целям, преодолевает трудности и остается преданным своим принципам, даже когда никто не наблюдает.

С другой стороны, внешняя самодисциплина опирается на внешние стимулы, такие как похвала, вознаграждение или страх наказания. Человек с внешней самодисциплиной может быть мотивирован только внешними факторами, и если эти стимулы исчезают, его мотивация снижается.

Для развития устойчивой и эффективной самодисциплины, важно стремиться к внутренней форме. Осознайте свои ценности, убеждения и цели, и действуйте в соответствии с ними независимо от внешних обстоятельств.

Давай рассмотрим пример клиента.

Александр обратился ко мне с проблемами самодисциплины, которые серьезно отражались на различных аспектах

его жизни. Он чувствовал, что не может эффективно управлять своим временем и не может довести начатые дела до конца. Это приводило к прокрастинации и упущенным возможностям на работе, а также влияло на его личные отношения и здоровье. Прокрастинация и нерегулярность в работе приводили к ухудшению результатов, и Александр постоянно чувствовал стресс и давление. Время, которое он мог бы провести с близкими и заниматься своими увлечениями, уходило на бесполезные отвлечения и откладывание дел на потом. Это создавало напряжение в отношениях с семьей и друзьями, а также негативно сказывалось на его физическом и эмоциональном состоянии.

На проработке с Александром мы сосредоточились на развитии его самодисциплины и управлении временем. Первым шагом было определение его целей и установление приоритетов. Мы разработали план действий, который включал конкретные и измеримые шаги для достижения каждой цели.

Далее, я помог Александру разработать структурированный рабочий график, в котором было отведено время на выполнение каждой задачи и перерывы для отдыха. Такой подход помог ему стать более организованным и эффективным в своей работе.

Одной из ключевых техник, которую мы применили, было использование метода "Пять секунд". Когда Александр чувствовал, что начинает откладывать задачи или отговариваться, он использовал этот метод, чтобы дать себе решение действовать и преодолевать свои внутренние сомнения.

Также, я помог Александру разработать систему наград и поощрений за достижение определенных результатов. Это помогало ему поддерживать мотивацию и веру в свои силы.

Постепенно, с применением этих техник, Александр стал более дисциплинированным и организованным. Он перестал откладывать дела на потом и стал достигать своих целей, что сразу отразилось на его работе и личной жизни. Он стал более уверенным в себе и своих возможностях, что положительно сказалось на его отношениях с окружающими и на его самочувствии.



## **Рекомендации:**

Определите свои цели и установите приоритеты. Разработайте план действий для достижения каждой цели.

Используйте метод "Пять секунд", чтобы преодолеть сомнения и лень, и действуйте независимо от них.

Разработайте структурированный рабочий график с перерывами для отдыха и релаксации.

Награждайте себя за достижения и успехи, это поможет поддерживать мотивацию и веру в свои силы.

Самодисциплина – это ключевой фактор успеха и саморазвития. Она позволяет нам управлять своим поведением, формировать привычки и стремиться к поставленным целям. Развивайте внутреннюю самодисциплину, станьте хозяином своей жизни и откройте перед собой возможность достичь великих результатов.

В следующей части нашей книги, мы углубимся в тему преодоления внутреннего сопротивления и научимся побеждать внутренние барьеры на пути к успеху.

## **Глава 2. Преодоление внутреннего сопротивления**

Дорогие читатели, добро пожаловать в следующий этап нашего путешествия к лучшей версии себя. В предыдущей главе, мы познакомились с понятием самодисциплины, выявили различия с мотивацией и рассмотрели некоторые методы развития этого важного качества. Теперь настало время погрузиться в мир преодоления внутреннего сопротивления, который так часто мешает нам достигать своих целей и мечт.

# Причины внутреннего сопротивления

Внутреннее сопротивление – это сила, которая тянет нас назад, к нашим старым привычкам и удерживает нас от принятия необходимых шагов к изменениям. Оно может проявляться в различных формах, таких как лень, страх, сомнения и отговорки.

Одной из главных причин внутреннего сопротивления является наше подсознание, которое стремится сохранять стабильность и избегать неопределенности. В результате, оно создает барьеры и препятствия на пути к изменениям, даже если мы осознаем, что эти изменения могут быть полезны и важны для нашего развития.

Также, часто внутреннее сопротивление связано с нашей низкой самооценкой или страхом неудачи. Мы боимся не справиться с поставленной задачей, сделать ошибку или разочаровать себя и других. Эти негативные мысли и убеждения становятся преградой на пути к успеху и развитию.

# Техники борьбы с ленью

Одной из наиболее распространенных проявлений внутреннего сопротивления является лень. Она заставляет нас откладывать дела, не выполнять обязанности и откладывать свои мечты на потом. Но не отчаивайтесь! Существует несколько эффективных техник, которые помогут вам победить лень и преодолеть внутреннее сопротивление:.

Разбейте задачу на маленькие шаги: Когда задача кажется огромной и сложной, лень начинает нам мешать. Разделите ее на более мелкие подзадачи и начинайте с самой простой. Это поможет вам постепенно двигаться к главной цели, не перегружая себя.

Установите четкие сроки: Часто лень возникает, когда у нас нет жестких временных рамок. Определите конкретную дату или время, когда задача должна быть выполнена. Это побудит вас действовать и избежать откладывания.

Воспользуйтесь методом "5-секундного правила": Когда вы сталкиваетесь с трудным выбором или задачей, которую лень мешает вам начать, примените метод "5-секундного правила". Просто посчитайте до пяти и сделайте первый шаг. Это поможет вам преодолеть внутренний барьер и войти в

режим действия.

**Заведите привычку награждения:** После выполнения задачи или достижения какой-либо маленькой победы, поощряйте себя приятным моментом, например, позвольте себе полчаса свободного времени, покупку чего-то приятного или просто наслаждение любимым угощением. Это создаст положительную ассоциацию с выполнением задачи и будет стимулировать вас к продолжению.

**Ведите ежедневный журнал достижений:** Заведите привычку записывать все свои достижения и прогресс в выполнении задач. Когда вы видите свои успехи на бумаге, это поднимает ваше самоуважение и мотивацию продолжать двигаться вперед.

**Прокрастинация** – это еще один распространенный симптом внутреннего сопротивления, который мешает нам эффективно действовать и достигать целей. Откладывание дел на потом и постоянные отговорки – вот что часто мешает нам приступить к действию.

# Как перестать себя отговаривать

Чтобы перестать себя отговаривать, важно разобраться, почему мы так делаем. Часто это связано с нашими страхами и сомнениями.

Вот несколько методов, которые помогут вам преодолеть отговорки и начать действовать:

Изучите свои убеждения: Подумайте о том, какие убеждения мешают вам приступить к действию. Возможно, у вас есть убеждение, что "я не смогу", или "мне это не нужно". Постарайтесь заменить эти негативные убеждения на более позитивные и мотивирующие.

Поставьте вопрос "и что?": Когда вы начинаете отговаривать себя от выполнения задачи, спросите себя: "И что?". Это поможет вам осознать, что никакие отговорки не имеют реального значения, и побудит к действию.

Найдите вдохновение: Найдите своих источников вдохновения и мотивации. Это могут быть успешные люди, их истории успеха, мотивационные книги или видео. Погружение в мир положительных примеров поможет вам перестать себя отговаривать и поверить в свои силы.

# Устранение прокрастинации

Прокрастинация часто возникает из-за страха неудачи или ощущения перегрузки задачами. Но мы можем преодолеть ее, применяя следующие подходы:

Разбивайте задачи на подзадачи: Если задача кажется огромной и сложной, разделите ее на более мелкие и управляемые части. Таким образом, вы будете решать задачу пошагово, что уменьшит страх перед ней.

Устанавливайте ясные сроки: Установите себе четкие дедлайны для каждой подзадачи и для основной цели. Знание точного времени, когда задача должна быть выполнена, побуждает вас к действию.

Используйте технику "помидора": Это эффективный метод борьбы с прокрастинацией. Разделите время на интервалы по 25 минут, в течение которых вы фокусируетесь на выполнении задачи. Затем сделайте пятиминутный перерыв. Это поможет вам поддерживать концентрацию и эффективно использовать время.

Избегайте многозадачности: Когда вы пытаетесь делать сразу несколько дел, это разбавляет вашу концентрацию и увеличивает вероятность прокрастинации. Фокусируйтесь

на одной задаче за раз и заканчивайте ее, прежде чем переходить к следующей.

Признавайте и преодолевайте отвлекающие факторы: Определите факторы, которые чаще всего отвлекают вас от работы, и приложите усилия, чтобы их минимизировать. Это может быть социальные сети, шум, недостаток мотивации и т.д. Поставьте себе цель сосредотачиваться на работе и преодолевать эти отвлекающие моменты.

История клиента:

Встретил я однажды своего клиента, Петра. У него были большие проблемы с прокрастинацией, и это серьезно влияло на все сферы его жизни. Петр мечтал начать свой бизнес, но постоянно откладывал этот момент из-за страха неудачи. Он постоянно откладывал выполнение важных дел, но потом мучительно жалел о упущенных возможностях.

Мы начали работать над его внутренними убеждениями и страхами. Петр осознал, что его страхи были необоснованными и что он имел все необходимые знания и навыки, чтобы достичь успеха. Он начал применять методы разбиения задач на подзадачи, использовать технику "помидора" и устанавливать четкие сроки для своих дел.

И о чудо! Ему стало проще действовать и ситуация с биз-



несом и всей его жизни стала меняться.

## **Рекомендации:**

Перестаньте откладывать свои мечты и цели на потом. Установите себе четкие сроки и начинайте действовать прямо сейчас.

Изучите свои внутренние убеждения и страхи. Помните, что они могут быть необоснованными и лишь мешают вам двигаться вперед.

# 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.