

ЛИЛИЯ ЗАГРЕБИНА

СИЛА ВОЛИ

КАК СТАТЬ ВОЛЕВЫМ
ЧЕЛОВЕКОМ

Лилия Загребина

**Сила воли. Как стать
волевым человеком**

«Издательские решения»

Загребина Л.

Сила воли. Как стать волевым человеком / Л. Загребина —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-831930-3

Книга содержит описание практических упражнений, которые при регулярном выполнении помогут стать человеку более успешным в достижении поставленных целей. Эффективность упражнений и советов, описанных автором, была доказана научно. Примеры, приведенные в книге, взяты из жизни простых людей.

ISBN 978-5-44-831930-3

© Загребина Л.
© Издательские решения

Содержание

Что мы знаем о возможностях человека?	6
Человек может добиться всего	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Сила воли

Как стать волевым человеком

Лилия Загребина

© Лилия Загребина, 2016

ISBN 978-5-4483-1930-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Быть или не быть? Всё ещё сидишь на своём удобном диванчике и размышляешь над этим вопросом? Так я тебе отвечу – быть! Хватит умеренно – размеренной жизни! Для этого будет старость. А пока ты молод, силён, энергичен – «бери быка за рога». Стань активнее, умнее, найди свою цель и стремись к ней. Совершенствуйся и будь всегда на высоте. Управляй своей жизнью сам, а не жди, пока она будет кидать тебя в разные стороны, как щепку в океане. Это пособие поможет тебе стать лучше, совершеннее, научит выходить победителем из самых трудных ситуаций. Ты станешь сильным во всех аспектах жизни – станешь волевым человеком! А волевые люди достигают всех высот на любом поприще. Ты сможешь это сделать! Адресована только тем, кто не хочет быть в жизни таким середнячком, приживалой, обыкновенным обывателем и приспособленцем.

«Воля – это то, что заставляет тебя побеждать, когда твой разум говорит тебе, что ты побежден» – Карлос Кастанеда

Дорогой читатель! Год за годом ты становишься всё старше и старше. И вот, детство уже позади, а впереди ещё пока неизвестность. И что будет дальше, будет зависеть только от тебя. Всё это потребует напряжения всех твоих сил и возможностей. Готов ли ты к трудностям, которые ожидают тебя на жизненном пути? Хватит ли тебе сил, энергии, упорства, чтобы не свернуть с намеченного пути, дойти до поставленных тобой целей и остаться при этом самим собой, не струсить, не свернуть с выбранной дороги? А ведь может случиться и так, что первые неудачи на твоём пути парализуют твою волю и ты потеряешь веру в свои силы, в свои способности и утратишь самого себя. Я надеюсь, что это пособие поможет тебе воспитать силу воли, научит быть самостоятельным и независимым человеком, умеющим преодолевать все трудности на своём пути и добиваться поставленных целей.

Что мы знаем о возможностях человека?

Когда детство остаётся позади, каждый желает найти своё истинное признание в жизни. Но подчас мы не только не можем сделать выбор нашей будущей профессии, но и понятия не имеем о возможностях человека вообще и своих личных резервах в частности. И вот тут кто —то стремится улучшить свои личные качества, развить способности, воспитать волю и характер. Но иногда наша излишняя самоуверенность мешает работать над собой, когда человек не считает нужным заниматься самосовершенствованием, полагая, что он и так достойнее других. Причин этому достаточно – деньги, сила, высокопоставленные родители и т. д. Многие из нас иногда просто не знают, как работать над собой, как развить свою волю, характер, память, мышление, воображение.

Давайте поговорим сейчас о потенциальных резервах человека. Человеческий организм создан с большим запасом возможностей. Доказано, что в экстремальных условиях позвоночник человека может выдержать нагрузку в 10 тонн. Нашими возможностями мы пользуемся очень редко, а иногда не применяем их совсем. Но в момент экстренной ситуации они раскрываются в нас, и чувство самосохранения начинает использовать их.

Когда грозит смертельная опасность, человеческий организм может творить чудеса. Примеров тому очень много. Я приведу только несколько. На окраине села жила старая слепая бабка. И когда ночью у неё загорелся дом, собравшиеся люди были поражены увиденным. Бабушка с лёгкостью перемахнула через высокий забор с сундуком в руках. Позднее несколько мужчин с трудом принесли этот сундук обратно.

Не менее интересна история матери из Санкт-Петербурга. Когда её двухлетний малыш вывалился из окна седьмого этажа, она успела схватить его одной рукой и вывалилась сама, успев схватиться другой за кирпич карниза. Пока приехали спасатели, она провисела 40 минут.

А вот ещё один случай из жизни. Однажды житель таёжной деревни шёл по лесу и наткнулся на спящего медведя. В испуге он схватил лежащее рядом бревно и побежал с ним со всех ног. А до его жилья было километра три. Только во дворе мужчина бросил бревно на землю. Но позже, когда он хотел убрать его с дороги, то не смог даже его приподнять. Позже он никак не мог сообразить, зачем весь путь он пробежал с этим бревном.

В качестве примеров можно привести и силовые рекорды, когда люди поднимают тяжести в несколько раз превышающие вес самого человека. Капитан В. Хороненко на протяжении суток поднимал пудовую гирю 18108 раз (почти 300 тонн). Это был мировой рекорд. Не меньше удивляют люди, которые могут сдвинуть с места машину весом больше 1500 тонн, самолёт Ту-134, железные локомотивы, танкеры. Кто-то может зубами поднять столик, на котором сидит женщина. Или сдвинуть зубами и протащить по реке 120 —тонный теплоход с пассажирами, вес которых достигал 2830 кг. Вспомним и йогов. Ведь некоторые из них могут обходиться без пищи и воды в течение очень долгого времени. А как им удаётся не дышать под водой по несколько часов?! Или, будучи засыпанным землёй, не задохнуться и чувствовать себя прекрасно?! У каждого из нас в глубине таятся огромные силы, которые иногда могут спасти нашу жизнь.

Наряду с этими возможностями в нас заложена колоссальная память. Давайте немного поговорим и о ней, ведь без памяти вообще трудно представить свою жизнь или какую-либо деятельность. Мозг обычного человека может усвоить громадное количество информации. Только представьте себе, что наш мозг состоит из 17 млрд. нервных клеток. Клетка имеет несколько тысяч контактных отростков, в которых фиксируется информация. Это означает, что человеческая память может вместить в себя столько битов информации, сколько её имеется в хранилищах Российской государственной библиотеки – одной из крупнейших библиотек мира. Можно привести неисчерпаемое количество примеров людей, обладающих великолеп-

ной памятью, которые получили её как дар природы, либо выработали сами, путём напряжённой тренировки. Люди, известные из истории как обладатели великолепной памяти, имели мозг не лучше, чем у нас. Просто они использовали его более эффективно. Посмотрев однажды комнату одного из петергофских дворцов, художник Ге Н. Н. точно воспроизвёл её на картине. Композитор Балакирев М. А. точно сыграл мелодию П. Чайковского, которую услышал 2 года назад. Американец Даниэль МакКартни, который жил в XIX веке, в возрасте 54 лет мог рассказать, что он делал в любой день, начиная с раннего детства. Он даже мог сказать, какая была погода в тот день, а также помнил, что он ел на завтрак, обед и ужин в любой конкретный день. Антонио Мальябеги мог запоминать целые книги- до единого слова и знака препинания. Он знал наизусть всю библиотеку герцога Тосканского. Фемистокл и Сократ знали имя каждого жителя Афин. А их было более 20000 человек. А вот ещё один пример. Однажды, учитель Рахманинова, композитор Танеев, спрятал его в спальне, когда к нему приехал Глазунов показать и сыграть ему новую симфонию, которую он только что написал. Когда симфония была исполнена, в комнату вошёл Рахманинов и без единой ошибки исполнил эту же симфонию. Это привело Глазунова в замешательство. Он в растерянности стал оправдываться и доказывать Танееву, что эту симфонию он действительно написал сам. В XIX веке жил кардинал Мессофанти, полиглот. Он прославился тем, что помнил словарный запас 75 языков. Есть множество примеров, касающихся скульпторов, художников, музыкантов и гравёров. Однажды французскому графику Гюставу Доре поручили выполнить рисунок альпийского пейзажа, показав фотографию. Художник ушёл от издателя, забыв фото. Однако, он с точностью воспроизвёл изображённый на фотографии пейзаж. Не уступают художникам и композиторы. Феноменальной музыкальной памятью отличался В.А.Моцарт. Про его способности можно написать целую книгу. Приведу вам один из примеров. Однажды отец взял маленького Вольфганга в Ватикан, где должно было исполняться духовное сочинение Аллегри. Римский папа ревниво оберегал это произведение, и строгая кара ждала того, кто перепишет ноты или покажет их постороннему. Вольфганг очень внимательно слушал это произведение, а ночью, когда отец спокойно спал, мальчик что-то аккуратно записывал в свою нотную тетрадь. Утром Вольфганг протянул отцу свою запись. Взглянув на ноты, отец побледнел. Перед ним была точная запись услышанного вчера сложного многоголосого произведения композитора Аллегри. Когда Бетховен оглох, он продолжал создавать величайшие музыкальные шедевры. Феноменальной памятью обладал брат А. С Пушкина- Лев Сергеевич. Однажды Пушкин ехал из Москвы в Санкт-Петербург отдать в печать пятую главу поэмы «Евгений Онегин» И где-то по дороге потерял её, а черновик был уже уничтожен. Александр Сергеевич послал письмо брату и рассказал что случилось. Вот тут-то память Льва Сергеевича сыграла спасительную роль. Лев Сергеевич только один раз слышал и один раз читал главу, но он с точностью до запятой воспроизвёл всю главу и отправил брату. Великий полководец Александр Македонский знал в лицо всех своих солдат. А у него было 3000-ое войско. Сенека мог повторить 2000 не связанных между собой отдельных слов, услышанных один раз. Э. Гаон дословно помнил 2500 прочитанных книг. Причём он мог воспроизвести любой отрывок из любой книги наизусть, не задумываясь. В польском футбольном клубе «Гурник» был кассир Леопольд Хельд, который помнил все результаты и даже подробности игр этого клуба. Однажды во время очередной телепередачи телекомментатор поинтересовался результатом матча четырёхлетней давности «Гурник» -«Остра». Леопольд Хельд, не задумываясь, дал исчерпывающую информацию: «Мы выиграли 4:0,встреча состоялась 18 августа, было 27 тысяч болельщиков, общая сумма дохода 235 тысяч злотых. Три гола забил Поль и один Цзолтисик...» А вот вам ещё один пример. В 30-х годах жил и работал репортёром одной из московских газет Шерешевский. Опыты показывали, что Шерешевский мог с успехом и без всякого труда воспроизводить любой длинный ряд слов, данных ему неделю, месяц, год, много лет назад. Он мог с первого раза запомнить длинную строфу «Божественной комедии» на незнакомом ему итальянском языке, которую легко повторил при про-

верке через 15 лет. Известный музыковед И. И. Соллертинский мог просмотреть книгу, а затем без ошибок воспроизвести текст любой страницы этой книги. Хочу заметить, Соллертинский даже не читал книгу, страницы текста которой воспроизводил. Да, не всех людей сама природа наградила столь феноменальной памятью, но при помощи развитых волевых качеств таких как целеустремлённость, выдержка, настойчивость каждый из нас путём упорной ежедневной работы над собой может многократно увеличить возможности своей памяти и мышления.

Человек может добиться всего

Каждый из нас пытается обрести свой жизненный путь, добиться большого успеха и материального благополучия. Но не каждый из нас достигает желаемого. «В чём же дело?», – спросите вы. Причин много и все они разные. Представьте себе: вы молоды, энергичны, полны сил, вам «море по колено», вам кажется, что весь мир лежит у ваших ног. И вы готовы покорить его. Но, на пути покорения мира, естественно, встречаются трудности. И зачастую, при первых неудачах опускаются руки, и многие теряют веру в себя. Они отказываются от своих жизненных планов и начинают считать себя заурядными людьми, полагая при этом, что ресурсы их психических возможностей полностью исчерпаны. Они просто недооценивают свои душевные и физические силы. История знает большое число людей, которые путём желания и неустанного стремления к труду создали свой бизнес, начиная с самого низа и достигли огромных успехов в этом деле. Генри Форд, Томас Липтон, Даниэль Сваровски, Вагит Алекперов, Эндрю Корнеги. Этот список можно продолжать и продолжать. Это знаменитые и богатые люди, которые достигли всего сами. Но оставим их пока в стороне.

Сейчас мне хочется поговорить о других. Есть на земле люди, которые каждый день совершают подвиг над самим собой. Каких усилий и силы воли им это стоит- остаётся загадкой. Наверняка, вы слышали про них и знаете их историю. Австралиец сербского происхождения Ник Вуйчич родился с синдромом тяжёлого наследственного заболевания. При рождении у него не оказалось ни рук, ни ног. Была лишь одна стопа с двумя сросшимися пальцами. Как вы думаете, каково было родителям растить такого ребёнка, наблюдая за ростом и развитием здоровых детей? А что испытывал Ник во время своего взросления? Тем не менее, несмотря на трудности, насмешки, обиды, мальчик вырос и стал вести полноценную жизнь. Сейчас его жизнь настолько насыщена, настолько полна событиями и достижениями, что ему могут позавидовать и большинство здоровых людей. Ник научился ходить, плавать, кататься на скейте, играть на компьютере и писать. Недавно он освоил вождение на машине. Кроме того, Вуйчич стал профессиональным оратором. Он ездит по всему миру и рассказывает больным, попавшим в беду людям про свою жизнь, про свои проблемы и их решения и доказывает своим примером, что эти, казалось бы непреодолимые проблемы не являются препятствием к дальнейшему развитию. Ник пишет книги, снимается в фильмах, его часто можно увидеть на обложках журналов. Не обошло стороной Ника и личное счастье. В 2012 году, когда ему было 30 лет, он женился. В 2013 году у семейной пары родился сын. А 7 августа 2015 года Ник во второй раз стал отцом здорового малыша.

Американец Тодд Ки является единственным в мире профессиональным велогонщиком, у которого нет руки и ноги. Когда Тодду было 7 лет, он упал и сломал руку. После этого она стала деформироваться и перестала расти. А ногу он потерял в 17 лет. У него был рак колена и врачи были вынуждены ампутировать её. Но Тодд Ки не впал в депрессию и не стал биться головой о стену. Он просто не смирился со своими увечьями. Он начал заниматься спортом, а со временем отдал предпочтение велосипеду. Компания AirparkVikes создала для спортсмена специальный велосипед и сейчас Тодд принимает участие в профессиональных велогонках. Конечно, Тодд Ки не занимает призовые места. Но само его участие в этих соревнованиях- это уже победа над самим собой. Ки также, как и Вуйчич, встречается с людьми, которые стали инвалидами. Он рассказывает им о себе и своим примером показывает, что на случившемся жизнь не заканчивается, и, если люди не будут заикливаться на своих проблемах, впереди их ждёт успех. А для этого постоянно нужно открывать для себя новые горизонты.

Арона Ралстона знают сотни миллионов людей на земле. Он любитель активного образа жизни. В мае 2003 года, в возрасте 27 лет скалолаз штурмовал один из склонов в штате Юта и в какой- то момент его рука оказалась зажата большим валуном. Он ждал помощи

в течение пяти дней и семи часов. Пока была еда и вода Арон ещё надеялся на спасение. Но когда всё закончилось, перед ним встал вопрос- жить или умереть. И альпинист, чтобы освободиться от каменного плена, вынужден был самостоятельно ампутировать себе кисть правой руки тупым ножом китайского производства. Кое как справившись с травматическим шоком и риском сильной кровопотери, Арон прошёл много миль под палящим солнцем, пока не наткнулся на туристов из Нидерландов. Жажда жизни и огромная сила воли помогли ему выбраться и выжить. Увечье не помешало Ралстону. Арон продолжает заниматься альпинизмом и скалолазанием. Вместо руки у него специальный протез, который является частью его профессионального снаряжения. Его часто приглашают на телевидение. Он написал книгу про свой трагический случай. По ней был снят знаменитый фильм «127 часов. Между молотом и наковальней». Арон Ралстон является примером мужества и символом героизма в горах. Американца

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.