

Еще одна замечательная книга в копилку тренажеров для мозга! Интересная, полезная и подходит абсолютно всем.

*Павел Д.,
Москва*

Уникальная книга — настоящий «золотой ключик» ко всем дверям. Действительно, без развитой силы воли не будет «работать» ни один тренинг, ни один практикум, да что там говорить, даже диету и ту не выдержать.

*Марта В.,
Санкт-Петербург*

Очень люблю тренинги Антона Могучего за понятное изложение, интересные упражнения. Заниматься по ним всегда одно удовольствие. И результат не заставляет себя ждать!

*Роман Г.,
Волгоград*

Лично мне в этой книге очень полезной оказалась методика работы со стрессами. Вот уж поистине бич современного человека. Но и на них есть управа!

*Александр Д.,
Долгопрудный*

Эта книга для тех, кто чувствует, что «пора что-то менять в консерватории», но не может понять — с какой стороны начать.

*Андрей В.,
Вологда*

Начни заниматься по этой книге — и уже не сможешь остановиться. Потому что, действительно, это — свобода! Свобода жить так, как, на самом деле, тебе всегда хотелось!

*Ирина П.,
Нижний Новгород*

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

АНТОН **МОГУЧИЙ**

**СИЛА
ВОЛИ**

**УНИКАЛЬНАЯ
МЕТОДИКА
ТРЕНИРОВОК**

2-е издание

ПРАЙМ



Издательство

АСТ

Москва

УДК 159.9

ББК 88.52

М74

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Могучий, Антон.

М74 Сила воли. Уникальная методика тренировок. 2-е из-
дание / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ,
2017. — 284 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).
ISBN 978-5-17-105804-3

Реально изменить свою жизнь может только человек с силь-
ной волей — это факт! Именно от нехватки воли часто страда-
ют карьера и финансовое положение, отношения с окружающи-
ми, физическое здоровье и даже интеллект! Безволие мешает нам
избавиться от вредных привычек, побуждает к несдержанности
и конфликтам, не дает вовремя принять ответственное решение,
сделать важный выбор, от которого зависит судьба.

Хорошая новость от Антона Могучего — силу воли мож-
но тренировать! Более того, развивая волю, мы развиваем мозг,
а значит, увеличиваем спектр его возможностей!

Уникальная методика тренировок позволяет делать это легко
и с удовольствием!

Макет подготовлен редакцией

ПРАЙМ





ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	11
------------------	----

ГЛАВА 1

Сила воли — дар природы и эволюции

Два аспекта силы воли: воля к жизни и самоконтроль	16
Развивать силу воли — значит становиться свободнее	21
Где живет сила воли. Префронтальная кора	26
Почему самоконтроль может ослабевать	28
Префронтальная кора всегда подталкивает нас к наилучшему выбору	33
Чему мы говорим «Да», «Нет» и «Хочу»	38

ГЛАВА 2

Как мотивировать себя на развитие силы воли

Первый шаг: определите, чего вы хотите и что мешает вам это делать	40
Второй шаг: осознанно подойдите к выбору жизненных приоритетов	45



Третий шаг: сформулируйте конкретные цели и дайте задание мозгу достигнуть их	48
Четвертый шаг: оформите ваш «листок-мотиватор»	53
Пятый шаг: определите, что нужно делать для достижения каждой цели	58
Шестой шаг: определите, чего не следует делать для достижения каждой конкретной цели	61

ГЛАВА 3

Как стать хозяином самому себе и своей жизни

Первый шаг: познакомьтесь со своими взрослыми и детскими проявлениями	65
Второй шаг: осознайте и укрепите свое взрослое «я»	73
Третий шаг: приобретите недостающие взрослые черты	77
Четвертый шаг: выберите себя настоящего	80
Пятый шаг: помогите повзрослеть вашему внутреннему ребенку	85
Шестой шаг: проанализируйте свои реакции	88

ГЛАВА 4

Как развить силу самосознания — основу силы воли

Первый шаг: тренируйте выдержку при помощи контроля за дыханием	94
---	----



Второй шаг: тренируйтесь осознавать и контролировать свое тело	101
Третий шаг: осознавайте свои чувства	102
Четвертый шаг: осознавайте свои мысли	105
Пятый шаг: научитесь останавливать поток бесполезных мыслей	111
Шестой шаг: научитесь осознанно проживать каждый миг жизни	112
Седьмой шаг: научитесь отслеживать свои нежелательные реакции	114

ГЛАВА 5

Как научиться говорить «нет» всему, что вам вредит

Первый шаг: определите, от чего конкретно вы хотите избавиться	119
Второй шаг: избавьтесь от иллюзий, связанных с вредными привычками	125
Третий шаг: отучите себя от погони за ложными наградами	132
Четвертый шаг: найдите конкретный стимул для борьбы с каждой вредной привычкой	138
Пятый шаг: возьмите на себя обязательство отказаться от вредных привычек	140
Шестой шаг: следуйте стратегии преодоления соблазнов	142



ГЛАВА 6

Как научиться говорить «да» тому, что необходимо делать

- Первый шаг:** выясните, к чему вы прилагаете больше всего волевых усилий 151
- Второй шаг:** определите, к чему вам хотелось бы приложить волевые усилия 154
- Третий шаг:** выясните, что вы делаете вместо важных и нужных дел 156
- Четвертый шаг:** что будет, если не начать прямо сейчас? 161
- Пятый шаг:** избавьтесь от самообмана, заставляющего вас откладывать дела на завтра 163
- Шестой шаг:** почему важно начать прямо сейчас! . 167
- Седьмой шаг:** начните с малого 169
- Восьмой шаг:** нет скуке! 171

ГЛАВА 7

Как не дать стрессу и усталости сломить вашу волю

- Первый шаг:** выясните, от чего у вас случаются приступы безволия 177
- Второй шаг:** измените привычные стрессовые реакции на более благоприятные 180
- Третий шаг:** научитесь безопасным способам разрядки негативных эмоций 186
- Четвертый шаг:** научитесь правильно расслабляться 189



- Пятый шаг:** выясните, какие занятия истощают
ваши силы 192
- Шестой шаг:** измените свои установки
относительно усталости 198
- Седьмой шаг:** научитесь переходить на второе
дыхание 201
- Восьмой шаг:** перейдите на рацион питания,
укрепляющий силу воли 205

ГЛАВА 8

Как укрепить силу воли при помощи позитивного самоподкрепления

- Первый шаг:** откажитесь от самобичевания 209
- Второй шаг:** научитесь прощать себя за промахи
и ошибки 214
- Третий шаг:** избавьтесь от перфекционизма 218
- Четвертый шаг:** освободитесь от чувства
вины 221
- Пятый шаг:** научитесь превращать падения во
взлеты 225
- Шестой шаг:** начните одобрять и поощрять себя .. 228

ГЛАВА 9

Как взять под контроль свои мысли и чувства

- Первый шаг:** откажитесь от привычки подавлять
негативные мысли и чувства 233
- Второй шаг:** осознайте, каким негативным
мыслям вы подвержены 237



Третий шаг: избавьтесь от случайных негативных мыслей	240
Четвертый шаг: избавьтесь от назойливых негативных мыслей	243
Пятый шаг: осознайте наличие у себя подавленных чувств	248
Шестой шаг: освободитесь от привычки к негативным эмоциям	251
Седьмой шаг: научитесь освобождаться от негативных эмоций, не борясь с ними	255

ГЛАВА 10

Как укрепить свою волю в общении с другими людьми

Первый шаг: выясните, каким влияниям вы подвержены	259
Второй шаг: возьмите на себя ответственность за свои чувства, мысли и поведение	264
Третий шаг: выработайте иммунитет против нежелательных влияний	267
Четвертый шаг: научитесь использовать чужое влияние для своей пользы	269
Пятый шаг: выберите, от чьих мнений зависеть, а от чьих нет	275
Шестой шаг: превратите чужое мнение в стимул для своих достижений	278
Седьмой шаг: научитесь позитивно влиять на других	281

ВСТУПЛЕНИЕ

Много лет посвятив изучению возможностей человеческого мозга и разработке методик его тренировки, опубликовав несколько книг по этой тематике, я, наряду с благодарностями и положительными откликами от читателей, начал получать немало писем с жалобами на то, что, мол, сами методы тренировки, может, и хороши, но вот только не хватает **силы воли** начать применять их на практике. То лень, то времени не найти, то просто не собраться с духом... Такие письма были вовсе не единичны. Я понял, что проблема довольно масштабна и актуальна для многих. Получив в свои руки книгу даже с самыми замечательными методиками самосовершенствования, люди сначала радуются и воодушевляются, но вскоре их энтузиазм угасает, и книга остается пылиться на полке.

Потому что прочитать — это одно, а вот начать применять — совсем другое. Для этого требуется воля. Обретение и укрепление которой многим нашим соотечественникам кажется неразрешимой проблемой.

И ведь если бы от нехватки воли страдали только занятия по тренировке интеллекта! От этого страдает карьера и финансовое положение, отношения с окружающими и физическое



здоровье. Разве не безволие мешает нам избавиться от вредных привычек, обрести хорошую физическую форму? Разве не проблемы с волей не позволяют нам владеть собой, побуждают к несдержанности и конфликтам? Разве не слабость воли не дает вовремя принять ответственное решение, сделать важный выбор, от которого зависит судьба?

||| **Какими бы умными, талантливыми, во всех отношениях замечательными мы ни были, отсутствие воли не даст нам реализовать все наши лучшие качества. Говорят, характер — это судьба, но еще точнее будет сказать: воля (или ее отсутствие) — это судьба.**

Все эти размышления подвели меня к вопросу о том, что же такое воля и каким образом можно ее тренировать. Занявшись исследованиями, я обнаружил, что воля, по сути, является также свойством нашего мозга. И? как прочие его свойства, воля поддается тренировке. **Развивая волю, мы развиваем мозг, а значит, увеличиваем спектр его возможностей!**

Но почему множество людей так боятся и не хотят развивать волю? Из-за искаженного представления о том, что тренировка воли всегда связана с неким насилием над собой. Что, естественно, очень тяжело и неприятно.



Мой подход, выработавшийся в результате большой исследовательской и практической работы, прямо противоположный: развивать волю — это вовсе не значит применять к себе силовое давление и принуждение. Развивать волю — это значит учиться владеть собой. Своим поведением, своими желаниями и порывами, своими мыслями и чувствами, своим вниманием и настроением и, в конечном итоге, своей жизнью и судьбой. Владеть собой — это приятно. Учиться этому — тоже приятно. Это все равно что открывать себя заново, приобретать новые качества и возможности.

Обрета́ть волю — как силу и способность достичь желаемого и ограничить себя в нежелательном, это означает еще и обрета́ть волю в другом смысле — волю как свободу жить так, как хочется, строить свою жизнь наилучшим образом, быть хозяином своей судьбы.

В итоге я пришел к выводу о необходимости разработки такой методики тренировки воли, которая была бы основана не на принуждении себя к чему-то неприятному и не создавала бы у человека напряжения и страха из-за необходимости самоограничений — а напротив? давала бы ему положительные эмоции от процесса собственного развития, роста и самосовершенствования.

Так что давайте забудем ложный посыл о том, что волевой человек все время в чем-то себя ущемляет и что-то у себя отнимает. Усвоим



другую истину: **волевой человек — это тот, кто очень многое приобретает:** и возможности, и силу, и успех, и здоровье, и положительные эмоции, и радость жизни, причем делает это на каждом шагу. В отличие от безвольного — вот он-то как раз теряет жизненные ценности, которыми по праву мог бы владеть, если бы немного поработал над собой.

Но даже если вы относите себя к категории безвольных или недостаточно волевых, а также ленивых, рассеянных, несобранных и неорганизованных — не спешите корить себя. Во-первых, как вы сможете убедиться, читая эту книгу, самокритика — не друг, а скорее враг силы воли. А во-вторых, сила воли, как и другие свойства нашего мозга, поддается тренировке.

И самое главное: нет людей, безвольных от природы. Сила воли дана нам всем без исключения. Иначе мы просто не могли бы выжить. Есть люди с недостаточно тренированной силой воли. Но это поправимо.

Как развить необходимый самоконтроль? Как найти силу сдерживать свои «хочу» и осуществлять свои «надо»? Как перестать откладывать дела на последний момент? Как научиться сосредоточиваться и справляться со стрессом?



Как сохранять самообладание? Как избавиться от вредных привычек? Как достигать своих целей, даже если на пути к ним встают препятствия?

Ответы — в этой книге. Применив на практике описанные в ней методы и стратегии, вы разовьете силу воли, то есть научитесь владеть собой и легко управлять своим поведением, вниманием, чувствами, желаниями и даже настроением. И неважно, хотите вы похудеть, бросить курить, заняться спортом, перестать зависать в социальных сетях, открыть свой бизнес, найти новую работу, научиться не отлынивать от необходимых вам занятий и тренировок или просто обрести уверенность в себе успешного и твердо стоящего на ногах человека.

