

Оглавление

Подарки	4
Предисловие	8
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ВВЕДЕНИЕ	11
Сила самодисциплины	13
ЧАСТЬ ВТОРАЯ.	
ПРИВЫЧКИ ДЛЯ САМОДИСЦИПЛИНЫ	25
Освойте основы	27
Привычка № 1. Сон	31
Привычка № 2. Питание	39
Привычка № 3. Физическая активность	46
Привычка № 4. Осознанность	54
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.	
ПРИЕМЫ ДЛЯ САМОДИСЦИПЛИНЫ	65
Просто начните работать	67
Прием № 1. Развивайте мышление роста	70
Прием № 2. Найдите свое предназначение	77
Прием № 3. Найдите свое «Почему?»	83

Прием № 4. Определите свой круг компетенций	90
Прием № 5. Отслеживайте прогресс	95
Прием № 6. Создайте эффект победителя	101
Прием № 7. Награждайте себя	106
Прием № 8. Используйте методы самоограничения	111
Прием № 9. Стремитесь к постепенным улучшениям	117
Прием № 10. Управляйте энергией	123
Прием № 11. Оберегайте свое время	129
Прием № 12. Поработайте над средой	134
Прием № 13. Окружите себя правильными людьми	139
Прием № 14. Играйте хорошо даже при плохих условиях	144
Прием № 15. Будьте к себе снисходительны.....	148
Заключительные мысли о самодисциплине	153
Скачайте бесплатную рабочую тетрадь	158

ПРЕДИСЛОВИЕ

В обществе пользуется популярностью миф о мгновенном успехе: человек вдруг достигает больших высот, не приложив к этому почти никаких усилий.

Популярность мифа объясняется тем, что он дарит надежду. Надежду, что это может произойти с каждым. Надежду, что кто угодно может внезапно разбогатеть. И надежду, что для получения желаемого не надо особенно стараться.

К сожалению, в жизни все совсем иначе.

Успех — дело непростое. Для его достижения требуется долго и усердно работать, а ошибок по пути не избежать. Более того, вне зависимости от области, где человек хочет достичь каких-либо высот, ему потребуются ежедневно прикладывать усилия.

Это значит, что для того, чтобы выделиться на фоне остальных, надо сформировать определенные привычки.

И я очень рад, что мне довелось прочитать книгу «Самодисциплина» Патрика Эдблада.

Она понравилась мне по трем причинам.

Во-первых, Патрик акцентирует внимание читателя на том, что для формирования так называемых краеугольных привычек требуется определенный уровень

дисциплины. Я не понаслышке знаю, что для достижения успеха где бы то ни было нужна готовность *делать одно и то же изо дня в день*. Да, это скучно, но зато работает безотказно!

Патрик пишет об этом так: «Почти всегда для достижения успеха приходится отказываться от простого в пользу сложного».

Во-вторых, Патрик упростил процесс укрепления самодисциплины до четырех базовых привычек. Это ценно. Вы наверняка и раньше о них слышали, но следуете ли вы им в реальной жизни?

Каждая из четырех привычек разбита на мелкие шаги, которые легко выполнять даже в самые загруженные дни. За счет этого читатель будет чувствовать себя комфортно на пути к улучшению собственной дисциплины.

В-третьих, в книге Патрика мне понравилась концепция непрерывных улучшений. Он полагает, что все усилия на пути достижения целей следует рассматривать как незаконченную работу. Не стоит ругать себя из-за каждой неудачи: лучше расценивать ошибки как возможность для роста.

«Самодисциплина» относится к той категории книг, которые стоит прочитать как можно раньше. В ней содержится множество практических советов. Уверен, на следующих страницах вы обнаружите кладезь полезных привычек, способствующих достижению целей, какими бы они ни были.

Стив Скотт, автор книги «Лучше каждый день: 127 полезных привычек для здоровья, счастья и успеха» (бестселлер по версии *Wall Street Journal*)

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ
ВВЕДЕНИЕ

Сила самодисциплины

В 1940 году Альберт Грей, руководитель одной страховой компании, выступил с речью, которая впоследствии получила широкую известность.

По словам Грея, он хотел выяснить, что делает успешных людей успешными. Желание его было настолько велико, что он потратил на поиски ответа несколько лет.

Вначале Грей изучил исследования по вопросам мотивации, поведения, производительности и чувства удовлетворения от работы.

Затем он прочитал тысячи книг, журналов и жизнеописаний.

Наконец, Грей в течение двадцати лет проводил собственные эмпирические исследования.

Он пришел к одновременно простому и глубокому выводу: «Общий знаменатель успеха, иными словами, секрет успеха всех людей, которые когда-либо его добивались, заключается в том, что они выработали привычку делать то, что остальным делать не нравится».

Зефирный эксперимент

Через несколько десятилетий, в конце 1960-х — начале 1970-х годов психолог Уолтер Мишель провел серию экспериментов.

Вместе с другими учеными он изучал способность детей к самоконтролю при помощи простого испытания. Перед ребенком дошкольного возраста ставили тарелку со сладостями, например с зефиром.

Затем ему говорили, что исследователю нужно ненадолго отлучиться. Перед уходом ученый предлагал два варианта: «Если подождешь, пока я вернусь, я угощу тебя двумя зефирками. Если дождаться не получается, подай сигнал, и я тут же приду, но тогда ты съешь только тот зефир, что лежит перед тобой».

Конечно, после таких указаний дети вели себя очень по-разному. Кто-то вставал и съедал зефир в ту же секунду, как за исследователем захлопывалась дверь.

Кто-то делал все возможное, чтобы не поддаваться искушению. Дети прыгали, ерзали и раскачивались на стуле, но в конце все-таки сдавались.

Лишь малая часть детей дождалась возвращения исследователя со вторым зефиром.

Как связаны тарелка со сладостями и успех

У ученых не было цели изучить способы, при помощи которых дети пытаются устоять перед сладостями (хотя зрелище, конечно, увлекательное).

Через несколько лет после эксперимента Мишель проверил испытуемых и сделал удивительное открытие.

Беседуя с участниками исследования, которые к тому времени уже стали подростками, Мишель и его коллеги обнаружили связь между временем ожидания в ходе эксперимента и успеваемостью в школе: чем дольше дети ждали, тем выше были их оценки.

Родители также отмечали, что дети умело планируют время, лучше справляются со стрессом, обладают большим самоконтролем в сложных ситуациях и способны долго работать над чем-то без отвлечений.

Оказалось, что простой зефирный эксперимент Мишеля помогает предугадать, насколько успешными дети станут в будущем.

Что успешные люди делают иначе

По мнению Альберта Грея, успешных людей отличает их способность делать то, что другим делать не нравится.

Именно это и разделило участников эксперимента Уолтера Мишеля.

Более успешными стали те испытуемые, которые смогли справиться с желанием съесть зефир, а другие дети не хотели поступать подобным образом.

Вот что успешные люди делают иначе: они поступают так, как должны, чтобы добиться желаемых результатов, — и неважно, хочется им действовать так или нет. Они постоянно делают то, чем пренебрегают другие, и поэтому добиваются успеха.

Успех требует самодисциплины

Вне зависимости от целей человеку необходимо обладать самодисциплиной и уметь действовать, не отвлекаясь на другие дела или не сворачивая на легкий путь. Почти всегда для достижения успеха приходится отказываться от простого в пользу сложного. Можете не волноваться: если сейчас кажется, будто вам такое не под силу, вы сможете исправить ситуацию с помощью тренировки.

В этой книге я покажу способы стать более дисциплинированным. Я изложу фундаментальные привычки и приемы, которые нужно освоить и применить для укрепления самодисциплины. Вы познакомитесь с набором действий, которые я выполняю каждый день. Они помогли сотням моих клиентов и тысячам читателей развить в себе дисциплину, необходимую для достижения целей.

Я проведу вас к этому шаг за шагом. Все, что от вас требуется, — это постепенно внедрять в свою жизнь советы, перечисленные в конце каждой главы.

Хорошая жизнь полна дисциплины

Я много писал об успехе, но на самом деле в книге затрагивается более важная тема.

Представьте, что вы тот человек, который способен поступать так, как необходимо, вне зависимости от того, есть у него настроение или нет. Каково было бы...

- ...вставать по утрам после первого звонка будильника;

- ...регулярно исполнять задуманные утренние ритуалы;
- ...никогда не опаздывать;
- ...начинать рабочий день с выполнения самой сложной задачи;
- ...питаться здоровой пищей;
- ...не прогуливать занятия в спортзале;
- ...всегда держать обещания, данные себе и близким?

Было бы здорово, правда? Ведь у вас, как и любого другого человека, есть тяга к самореализации — выражению всех скрытых способностей и раскрытию собственного потенциала. Вот почему крайне важна самодисциплина. Не потому, что она ведет к успеху (хотя это приятный побочный эффект), а потому, что она создает предпосылки для счастливой, полноценной жизни.

В этом и заключается главная польза настоящей книги.

Мнения людей о книге «Самодисциплина»

«Я еще не встречал человека, который бы настолько разбирался во всех нюансах, необходимых для успеха. “Самодисциплина” Патрика содержит все шаги, которые помогут преуспеть в жизни. Их опробовали сотни людей. Эти шаги складываются в простой путь достижения любых целей. Секрет успеха кроется в дисциплине, а Патрик лучше кого бы то ни было поможет ее укрепить».

Тони Стаблбайн, основатель *Coach.me*

«Эта книга отличается ясностью изложения и прекрасной структурой. Патрик Эдблад не только показывает важные составляющие, формирующие самодисциплину, но и делится советами, которые помогут их развить. Его рекомендации легко применить. Я согласна с Патриком: для успеха требуется самодисциплина. Книга поможет всем желающим ее укрепить».

Джоанна Джест, автор книги «Не очередная книга по мотивации. Руководство для прагматиков по повышению и сохранению мотивации и достижению целей без лишних усилий» (*Not Another F-ing Motivation Book: A Pragmatist's Guide to Nailing Your Motivation, Keeping It, and Effortlessly Achieving Your Goals*)

«В этой книге содержатся прямые и честные советы по укреплению самодисциплины, которые легко применить на практике и продолжать их придерживаться. Патрику удалось подробно разобрать четыре главных принципа самодисциплины (сон, питание, физическая активность и осознанность) и показать, как сделать их неотъемлемой частью жизни. Он верно замечает: мотивация слишком нестабильна, чтобы полагаться только на нее. Если действовать исключительно по настроению, высот не добиться. Патрик доступно рассказывает о самых важных шагах, которые позволят следовать 15 принципам. Эти шаги собраны в конце каждой главы, что позволяет освежить их в памяти и начать действовать. Патрик затрагивает самые разнообразные темы: от мышления роста и управления

энергией до вознаграждений, которые человек обещает самому себе. В книге вы найдете упражнения, которые позволят лучше усвоить материал».

Зои Макки, автор книги «Поменяйте привычки. Как ставить цели, менять привычки и работать над отношениями, финансами и свободным временем» (*Rewire Your Habits: Establish Goals, Evolve Your Habits, and Improve Your Relationships, Health, Finances, and Free Time*)

«Самодисциплина. Всем хочется ей обладать, но мало кто действительно может этим похвастаться. Но вам повезло, ведь Патрик Эдблад поможет ее укрепить. Вы научитесь доводить дела до конца, освоив как самые основы (да, высыпаться и правда необходимо), так и более серьезные концепции (придется подружиться с кругом компетенций). Более того, в книге содержатся подробные инструкции по созданию обстановки, в которой просто не получится сдать. В “Самодисциплине” огромное количество любопытных фактов и ссылок на научные исследования. Книгу можно читать как на ночь, так и сразу после пробуждения, чтобы начать день на правильной ноте. Если еще раздумываете над покупкой, не сомневайтесь!»

Сара Бет Мур, автор книги «Выбрось это из головы! Как избавиться от страха и воплотить в жизнь мечту (серия для творческих людей)» (*Get the Hell Over It: How to Let Go of Fear and Realize Your Creative Dream (Weenie-Proofing the Artistic Brain)*)

«Успех требует самодисциплины. Хорошая жизнь полна дисциплины. Мне очень понравилось, что автор вначале описал самые основы. Нужно позаботиться о фундаменте и только потом обо всем остальном. Если вы страдаете от проблем с самодисциплиной, то обратите особое внимание на эту часть книги. Бессмысленно прибегать к более сложным техникам, если вы не освоили базу. У книги отличная структура. В ней содержатся 15 приемов, которые помогут укрепить самодисциплину. В конце описания каждого приема подводится краткий итог и план действий, поэтому вы точно не запутаетесь. Советую использовать книгу как учебник. Прочитайте целиком, а потом вернитесь и изучите более внимательно. Рассмотрите один прием, затем другой, внедрите их в жизнь. Тогда вы сможете похвастаться большой самодисциплиной».

Михал Ставицкий, автор книги «Искусство настойчивости. Как перестать бросать дела, отвлекаться и добиться успеха» (*The Art of Persistence: Stop Quitting, Ignore Shiny Objects and Climb Your Way to Success*)

«Патрик Эдблад написал мощную книгу, в которой читатель найдет готовый план для самосовершенствования, чтобы достичь высот в любой сфере жизни. Работать над самодисциплиной не всегда приятно, но Патрик преподносит информацию таким образом, что вам самим захочется применить прием или внедрить новую привычку. Это практичная книга с ясным и лаконичным изложением. Уверен, она заставит

вас сдвинуться с места и превратит в приверженца самодисциплины!»

Бэрри Дейвенпорт, автор книги «Стойкие привычки. Как добиваться целей, не бросая дел на полпути, и формировать привычки всего за 5 минут в день» (*Sticky Habits: How to Achieve Your Goals without Quitting and Create Unbreakable Habits Starting with Five Minutes a Day*)

Давайте начнем!

Если вы будете читать книгу и применять изложенное на практике, то я обещаю, что вам удастся заметно укрепить самодисциплину.

Вы сможете действовать вне зависимости от настроения. Вы сможете делать то, чего стараются избегать другие, и добьетесь выдающихся результатов. А главное, вы ощутите, что живете полноценной и счастливой жизнью, в которой можете полностью раскрыть свой потенциал.

Культурный психолог Абрахам Маслоу однажды сказал: «Если вы намеренно собираетесь стать менее значительной личностью, чем позволяют ваши способности, я предупреждаю, что вы будете глубоко несчастной личностью».

Пора действовать. Вы заслуживаете того, чтобы начать работать над самодисциплиной прямо сейчас.

В следующем разделе мы рассмотрим, как стоит пользоваться этой книгой, а затем перейдем к главному — плану развития самодисциплины.

Готовы? Поехали!

Как пользоваться книгой

«Самодисциплина» разделена на три части. Первая часть — введение, как раз его вы сейчас и читаете. Вторая часть посвящена базовым привычкам, находящимся в основе самодисциплины. В третьей части рассматриваются самые действенные приемы, которые помогут справляться с важными задачами каждый день.

Я очень рекомендую применять новые знания уже по ходу чтения книги. Подумайте, каким образом вы могли бы внедрить привычки и приемы, и, главное, действуйте. В книге есть все необходимое для укрепления самодисциплины. Однако польза будет лишь в том случае, если новые привычки прочно войдут в вашу жизнь.

Пообещайте себе, что начнете пробовать на практике все то, о чем говорится в книге. Конечно, гораздо легче просто читать, чем читать и делать. Но от этого зависит, сколько вы продержитесь после прочтения.

Предлагаю с этого момента относиться к дискомфорту не как к препятствию, а как к возможности для роста. Представьте, что сопротивление — это гантель в вашем мысленном спортзале. Каждый раз, как она появляется рядом, ее можно или обойти и остаться слабым, или поднять и стать сильнее.

Пусть дискомфорт побуждает вас к действию. Не уклоняйтесь от сопротивления. Встречайтесь с ним лицом к лицу. Снова и снова. Вы заметите, что с каждым разом справляться будет все легче и легче. Вы поймете, что именно вы управляете своим настроем. Вы станете

менее остро реагировать на дискомфорт, он уже не будет так беспокоить. Иными словами, вы разовьете сильную самодисциплину.

Я советую вначале прочитать книгу целиком. Так получится сформировать представление о привычках и приемах, а мозг уже начнет думать над тем, как их лучше всего применить. Затем скачайте рабочую тетрадь по самодисциплине и приступайте к делу.

Давайте начнем!