

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*

Книга-тренажер для вашего мозга

Антон Могучий

СИЛА ВОЛИ

Супертренажер

ПРАЙМ


Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 89.52
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. Супертренажер / Антон Могучий. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 284 с. — (Книга-тренажер для вашего мозга).

ISBN 978-5-17-098918-8

Реально изменить свою жизнь может только человек с сильной волей — это факт! Именно от нехватки воли часто страдают карьера и финансовое положение, отношения с окружающими, 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 можно 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



ISBN 978-5-17-098918-8

© Могучий А., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

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 слоमितь 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.

Обретать волю — как силу и способность достичь желаемого и ограничить себя в нежелательном, это означает еще и обретать 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 сосредотачиваться 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. Применяв 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.

