

# Вступление

В детстве меня дразнили из-за моего веса.

История наверняка всем знакомая, с тем только отличием, что я был худой, как оглобля: однажды, во время ураганного ветра, меня чуть не сдуло в прямом смысле слова.

*Жердь, спичка, глист, скелет, кожа да кости...*  
Это лишь некоторые из прозвищ, которыми меня награждали, но, к счастью, ни одно из них не продержалось больше нескольких дней. Я думал, что в университете мои мытарства закончатся, потому что там будут уже не дети, а взрослые, самостоятельные, управляющие своей жизнью люди. Я ошибся с предположениями, переоценив взрослость мужских особей в возрасте 18–22 лет, — насмешки только усилились.

Поэтому весь первый курс я продолжал слышать бóльшую часть знакомых мне прозвищ — они мало чем отличались от детских. На втором курсе я переехал в студенческий городок, где по счастливой случайности моим соседом по комнате оказался бывший футболист. Позже Майк стал весьма успешным персональным тренером, что

имеет самое прямое отношение к моей истории, поскольку я был его первым подопытным кроликом. Я сказал Майку, что хочу набрать вес и прекратить поток насмешек в свой адрес, и он задался целью воплотить мое желание в реальность.

Майк установил, что я ел слишком мало, хотя сам я считал, что наедаюсь до отвала по три раза в день. Для того чтобы набрать вес быстро, но без ущерба для здоровья, мне ежедневно нужно было потреблять примерно на 1000 килокалорий больше. Возможно, вы подумаете, при чем здесь самодисциплина. Сейчас узнаете. В отличие от людей, борющихся с лишним весом, мне пришлось приучать себя плотно питаться по расписанию пять раз в день. Да, кому-то это может показаться сбывшейся мечтой. На самом же деле набрать вес ничуть не легче, чем сбросить его: целыми днями пичкать себя едой — настоящая пытка.

Если бы не Майк, я сдался бы, наверное, уже через неделю. К счастью, мы вместе ходили на занятия и он постоянно напоминал мне о необходимости поесть, интересовался, сколько раз я сегодня уже ел, и даже покупал мороженое, когда я недобирал калории. Тогда я не понимал этого, но оказался в ситуации, требующей самодисциплины: когда мне ее не хватало, Майк подстегивал и мотивировал меня.

Через два месяца я набрал 11 фунтов. Работа над собой длилась годы, однако это был мой первый опыт сознательного следования принятому решению. Я увидел, чего можно добиться благодаря самодисциплине, и убедился в том, что она необходима всем и всегда. Достижение любой цели дается нелегко, но самодисциплина как неотъемлемый компонент саморазвития, самосовершенствования и успеха помогает преодолевать дискомфорт и трудности.

Однако самодисциплина ниоткуда не возникает. Зачастую мы преисполнены самых лучших намерений, но потом теряем прежний пыл или уступаем соблазну. Недостаточно просто скрежетать зубами и пыхтеть от натуги. В этой книге я расскажу о том, как повысить базовый уровень самодисциплины, а заодно организовать собственную жизнь так, чтобы не нужно было погонять себя палкой на каждом изгибе и повороте.

Возможно, вам, как и мне, повезло иметь в своем окружении кого-то, кто держит вас в тонусе независимо от того, рады вы этому или нет. Если же такого человека нет, то существует множество иных способов решительно взять под контроль собственную жизнь и больше не идти на поводу у своих прихотей и отвлекающих факторов. Самодисциплина — это не только цель, но и процесс ее достижения.

## Глава 1

---

# БИОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА САМОДИСЦИПЛИНЫ

Известный писатель и оратор Джим Рон однажды сказал: «Все мы вынуждены страдать от одной из двух вещей: от боли дисциплины или от боли последующего сожаления». И на протяжении всей жизни мы сами выбираем, от чего страдать; дисциплина обычно помогает устоять перед тем, чего очень хочется.

Самодисциплина — это способность проявлять силу воли и совершать трудные или неприятные вещи ради будущего благополучия. Например, встать пораньше и сделать зарядку, а не выключить будильник и еще немного поспать или противостоять искушению съесть что-нибудь сладкое, для того чтобы через час не мучиться от упадка сил. Самодисциплина — важнейший навык для реализации любых целей и начинаний. А ее отсутствие ведет к боли сожаления от крушения надежд и планов.

Цель данной книги — помочь вам сделать самодисциплину подсознательной привычкой, для того чтобы последовательно достигать поставленных целей и жить без сожалений. Само по себе пробуждение на пять минут раньше, возможно, и не будет иметь большого значения для повседневной жизни, однако позволит вам сформировать поведение, ведущее к успеху. Самодисциплина — это качество, которое нужно оттачивать, так же как спортсмен оттачивает свое мастерство, усердно тренируясь и разминаясь перед ответственным соревнованием.

## **Биологическая основа самодисциплины**

Прежде всего важно выяснить, как самодисциплина проявляется на биологическом уровне. Без понимания того, что стимулирует, укрепляет или ослабляет ее с точки зрения неврологии, невозможно действовать успешно. Это все равно что лечить болезнь, не зная причин ее возникновения. Точное определение физиологических процессов, происходящих в мозге, — трудная задача, над которой продолжают биться нейрофизиологи и психологи. Вы не найдете выражений «импульсивность» и «сила воли», выгравированных в определенных

## Глава 2

---

# ЧТО ВАМИ ДВИЖЕТ?

В главе 1 упоминались некоторые из наиболее очевидных сценариев, при которых людям требуется дисциплина, например соблюдение диеты и необходимость заниматься физическими упражнениями. В подобных случаях дисциплина требуется не для общего развития, а с определенной целью или по ряду причин. То есть человек продолжает жить обычной жизнью, но в каких-то вещах жестко контролирует себя. Люди меняют режим питания или физических нагрузок, потому что хотят улучшить свое самочувствие и выглядеть более здоровыми, стройными и привлекательными. Они ставят перед собой конкретную цель и ожидают конкретного результата, предположительно требующего упорного труда и волевых усилий.

Знание точного результата, к которому вы стремитесь, — неотъемлемая часть самодисциплины. Вы должны уметь назвать его, описать и прочувствовать. Иначе вы будете подвергать себя

дискомфорт ради какой-то смутной идеи. Это как идти в бой неизвестно с кем и зачем.

Невозможно поддерживать дисциплину, не имея четкого представления о том, чего вы хотите добиться. Конечно, всех мотивируют разные вещи, однако существуют универсальные побудительные факторы, о которых можно поразмышлять. Мотивация — это топливо для достижения целей: на одной самодисциплине, с трудом выбираясь из постели, далеко не уедешь.

Если бы у всех нас имелся безграничный запас мотивации, возможно, не было бы таких проблем, как лень, апатия, отвлекающие факторы и соблазны. Однако в реальности постоянно поддерживать мотивацию на пике нелегко даже самым увлеченным энтузиастам. Вот почему важно точно определить, что вами движет.

## **Источники мотивации**

Мотивацию обычно связывают с радостным возбуждением, воодушевлением. К сожалению, в повседневной жизни большинству из нас, за редким исключением, приходится заниматься в основном прозаичными вещами, зачастую имеющими отношение к работе и карьере. Поэтому нужно поискать источники мотивации, о которых вы

## Глава 3

---

# ДИСЦИПЛИНАРНЫЕ ТАКТИКИ «МОРСКИХ КОТИКОВ»

*Дисциплина — это свобода.*

Джоко Виллинк, бывший командир  
спецназа ВМС США

Для того чтобы усовершенствовать определенные навыки, будет полезным обратиться к опыту настоящих профессионалов в своем деле.

Если говорить о дисциплине, то в элитном подразделении ВМС США «Морские котики» (SEAL) с этой точки зрения действительно собраны лучшие из лучших. Акроним SEAL образован сочетанием первых букв от таких слов, как *sea* (море), *air* (воздух) и *land* (земля). «Морские котики» известны своей квалификацией, дисциплиной, стойкостью и силой. Для того чтобы стать «морским котиком», нужно пройти достаточно жесткий курс подготовки, и подавляющее большинство солдат, которые начинают программу

обучения, не доводят ее до конца. Те, кто доходит до финиша, становятся олицетворением архетипа воина и выражения «победа духа над плотью». Такие мужчины и женщины обладают достаточной психологической устойчивостью и физической выносливостью для выполнения любого задания и решения любых трудностей. От этого в буквальном смысле зависит их жизнь.

## Правило 40 %

Одна из эффективных техник раскрытия внутреннего потенциала, которую применяют «морские котики», получила известность как «правило 40 %».

Звучит оно следующим образом: когда разум начинает убеждать вас в том, что вы больше не в состоянии — физически или психологически — что-то делать, то на самом деле вы использовали свои возможности лишь на 40 %, а значит, у вас осталось еще 60 %. Однако все зависит от того, верите вы в это или нет: если да, то вы сумеете превозмочь себя и двигаться дальше. Это принятие боли.

Обычно мы с готовностью сдаемся, как только почувствуем боль или усталость. В действительности сил у нас еще хоть отбавляй, главное —

# Оглавление

<i>Вступление</i> .....	5
Глава 1. Биологическая основа самодисциплины .....	9
Глава 2. Что вами движет? .....	25
Глава 3. Дисциплинарные тактики «морских котиков» .....	41
Глава 4. Диагностика брешей самодисциплины .....	57
Глава 5. Накачайте «мышцу дискомфорта»	71
Глава 6. Создание благоприятной внешней среды .....	85
Глава 7. Отношения, формирующие силу воли .....	99
Глава 8. Почему сначала нужно есть овощи	115
Глава 9. Срочно прочтите это в случае искушения! .....	129
Глава 10. Мышление и подход решают всё ...	143
Глава 11. Полезные привычки и практики для укрепления самодисциплины	155
<i>Краткий обзор</i> .....	169