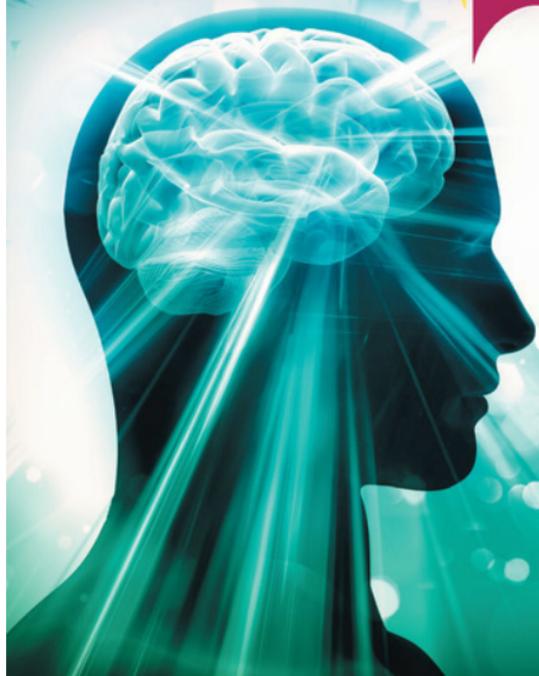


АНТОН **МОГУЧИЙ**

УМНЫЙ ТРЕНИНГ, МЕНЯЮЩИЙ ЖИЗНЬ

**СИЛА  
ВОЛИ**

**УНИКАЛЬНАЯ  
МЕТОДИКА  
ТРЕНИРОВОК**



**2-е издание**



**Антон Могучий**  
**Сила воли. Уникальная**  
**методика тренировок**  
**Серия «Умный тренинг,**  
**меняющий жизнь»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=22496248](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22496248)*

*Антон Могучий. Сила воли. Уникальная методика тренировок: ООО  
«Издательство АСТ»; Москва; 2018  
ISBN 978-5-17-105804-3*

### **Аннотация**

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! 2-

е издание. Ранее книга выходила под названием "Сила воли. Супертренажер".

# Содержание

Вступление	7
Глава 1	12
Два аспекта силы воли: воля к жизни и самоконтроль	12
Развивать силу воли – значит становиться свободнее	17
Оцените свою силу воли	18
Где живет сила воли. Префронтальная кора	22
Почему самоконтроль может ослабевать	25
Префронтальная кора всегда подталкивает нас к наилучшему выбору	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Антон Могучий

## Сила воли. Уникальная методика тренировок

© Могучий А., 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2017

\* \* \*

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*

# 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. 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 зависеть в социальных сетях, открыть свой бизнес, найти новую работу, научиться не отлынивать от необходимых вам занятий и тренировок или просто обре-

сти уверенность в себе успешного и твердо стоящего на ногах человека.



# Глава 1

## Сила воли – дар природы и эволюции

### Два аспекта силы воли: воля к жизни и самоконтроль

В следующий раз, когда вы скажете или подумаете, что у вас нет силы воли, чтобы бросить курить или есть сладкое, начать делать пробежки по утрам, изучить иностранный язык или в срок выполнить работу – сразу напомните себе: **это неправда.**

Правда заключается в том, что сила воли у вас есть.

Говорить, что у вас нет силы воли, это то же самое, что утверждать, будто у вас нет мозга или мышц. И то и другое у вас есть – точно так же, как у вас есть сила воли. Сила воли – это и дар природы, и эволюционное достижение, которое стало необходимым условием для выживания человечества и каждого отдельного человека. И, как продукт природы и эволюции, сила воли досталась всем людям без исключения.

Другой вопрос, как люди обращаются с этим даром. Кто-то тренирует мышцы, а кто-то нет, кто-то развивает интел-

лект, а кто-то решает обойтись без этого.

То же самое и с силой воли. Даже самая мощная воля быстро ослабевает, если ее не тренировать. И тем более, если при этом еще и внушать себе, что силы воли у вас нет.

От природы нам дана **воля к жизни** – это важнейший аспект силы воли. Каждый новорожденный наделен огромной волей к жизни. Иначе он просто не мог бы родиться.

Посмотрите, как активно младенцы заявляют о своих правах и потребностях! Они делают это громко и безапелляционно! Дети кричат не потому, что они капризны или неразумны. Так они проявляют свою волю к жизни, так они требуют всего того, что необходимо для выживания – пищи, заботы, тепла, материнской ласки.

Напоминайте себе почаще: если бы у вас не было воли – огромной воли к жизни – вы бы просто не родились, а если бы родились, то не пережили бы младенческого возраста.

Правда, есть и другой аспект силы воли, который у младенцев еще не развит. Это – **самоконтроль**, который является следствием эволюции. Он тоже заложен в каждом человеке от природы – но как потенциал, который следует развивать.

Именно от самоконтроля зависит и то, насколько мы владем собой, и то, умеем ли мы разумно распорядиться собственной жизнью.

Самоконтроль – это способность делать то, что является

необходимым и лучшим для нашего развития, для хороших перспектив в жизни, для достижения целей и осуществления планов. Причем делать даже тогда, когда нам этого не очень-то хочется, когда хочется отвлечься на что-то, кажущееся более приятным, когда одолевают соблазны, как будто кто-то шепчет на ухо: «Да брось, наслаждайся жизнью, получай удовольствие и ни о чем не думай!»

Удовольствия хороши тогда, когда не оставляют после себя неприятного осадка, угрызений совести и гор разрушенных планов. Именно самоконтроль помогает нам выбирать полезные удовольствия и избегать вредных.

Таким образом, у самоконтроля как аспекта силы воли есть три функции:

- помогать нам говорить «да» тому, что необходимо и полезно;
- помогать нам говорить «нет» тому, что вредно, хоть порой и кажется приятным;
- отличать вредное от полезного и делать лучший выбор.

Эти функции силы воли развились в процессе эволюции и проявились уже у первобытного человека, потому что также были необходимы для его выживания. И прежде всего они были продиктованы необходимостью налаживать отношения с себе подобными. Поэтому самоконтроль – именно эволюционный продукт, а не природный. У животных самоконтроль отсутствует! А человеку без него нельзя. Это стало ясно уже тогда, когда социум пребывал еще в зачаточном со-

стоянии. Но первобытный человек уже учился контролировать себя, чтобы выжить.

Если, не сдерживая страстей, рассориться со своим племенем, то можно и погибнуть.

Если не заботиться о старших и больных, даже если делать это не очень нравится, нечего рассчитывать на ответную помощь и заботу.

Если не обуздать инстинкты и начать вступать в сексуальные связи со всеми женщинами племени без разбору, такое племя ослабеет и вскоре может вымереть, так как все дети племени рано или поздно окажутся близкими родственниками, а генетическое родство сделает их подверженными одним и тем же болезням.

Эти и многие другие факторы заставляли уже очень далеких наших предков развивать силу воли.

Наше время кажется гораздо более легким по сравнению с Каменным веком. Незрелость силы воли уже не грозит смертельными опасностями. Или нам так только кажется? Да, нам не нужно охотиться, чтобы раздобыть пищу, не нужно сдерживать себя в общении с близкими, потому что нам не грозит быть изгнанными из племени за излишнюю агрессивность или неуживчивый характер, не нужно терпеть бытовые неудобства и ежедневно принуждать себя к тяжелому физическому труду. Блага цивилизации облегчили нашу жизнь, повысили ее продолжительность, избавив нас от ежедневной борьбы за выживание. Но опасности, которые

поджидают людей с ослабленной волей, никуда не делись, они просто замаскировались, став менее очевидными, потому что не проявляют себя мгновенно, а стали более отдаленными по времени.

За агрессивность и несдержанность вас в большинстве случаев не убьют сразу, но после придется долго мучиться от плохих отношений с окружающими.

Вредные привычки тоже чаще всего не приводят к мгновенной смерти, но создают массу проблем и мучений в будущем.

За невыполненную работу вас не казнят, но ваши шансы на успех или хотя бы достойный заработок резко сократятся.

Поскольку кара за потерю самоконтроля не наступает мгновенно, нам порой кажется, что он не так уж и необходим. И что мы можем потакать своим слабостям, поддаваться соблазнам, не доводить до конца начатые дела и не слишком задумываться над всякими правилами и обязанностями. А потом удивляемся: и почему это мы пришли в своей жизни к такому плачевному итогу? Почему все плохо со здоровьем, личной жизнью и карьерой?

**Не удивляйтесь: в большинстве случаев виноват именно ослабленный самоконтроль и нежелание тренировать силу воли.**

# Развивать силу воли – значит становиться свободнее

Многие люди боятся, что, начни они развивать волю, как вся их жизнь будет отравлена постоянными самоограничениями, самопринуждением и всяческим насилием над собой. Эти страхи продиктованы лишь неправильными представлениями о том, как тренировать волю.

Кто сказал, что, развивая волю, мы станем менее свободными и более ограниченными? Слово «воля» не случайно означает еще и свободу.

Воля – это свобода жить и действовать так, чтобы все ваши действия шли вам во благо. Воля – это независимость от дурных привычек, собственных слабостей и сиюминутных соблазнов.

Развивая волю, вы становитесь свободнее, потому что обретаете власть над собой и над своей жизнью. А потому развивать волю – **приятно!** Так же, как приятно тренировать интеллект и память, если вы сразу же видите положительные результаты. В случае с волей вы тоже будете замечать, как меняетесь, причем очень быстро. Вы будете получать удовольствие от того, что становитесь волевым человеком и можете легко справляться с задачами, которые раньше казались вам непосильными.

# Оцените свою силу воли

Для начала попробуйте дать объективную оценку вашим волевым качествам. В этом вам поможет следующий тест. Ниже вы найдете описание четырнадцати разных ситуаций и связанные с ними вопросы. Вам нужно представить себя в каждой из этих ситуаций (если возможно, желательно вспомнить нечто подобное из своей жизни) и по каждому пункту дать один из трех ответов: «да», «может быть» или «нет».

1. Представьте, что вам поручили выполнить работу, которая вам скучна и неинтересна. Вы сделали часть работы, и тут выяснилось, что она не срочная, можно не спешить. В этом случае вы все равно завершите работу, не откладывая?

2. Вы на диете, но приятели затащили вас в кафе и заказывают всякие вредные вкусности. Вы устоите, сможете ограничиться салатом и соком и не поддадитесь соблазнам?

3. Кто-то втягивает вас в конфликт. Сможете ли вы отстраниться от ситуации, чтобы взглянуть на нее объективно, не поддаваться эмоциям и разумно все разрешить?

4. Вас отправляют в командировку в другой город. Вы знаете, что для вашей фирмы это очень важная командировка, но вам не хочется ехать. В принципе, вы могли бы придумать какую-то причину для отказа от поездки и попросить руководство найти вам замену. Вы

способны все же преодолеть себя и поехать?

5. Завтра утром вам предстоит поездка или важная встреча, для чего вам надо встать на два часа раньше, чем обычно. Вы способны вовремя проснуться, без спешки собраться и не опоздать?

6. Вам предстоит работать в выходные, тогда как ваши близкие и друзья будут отдыхать и развлекаться без вас. Способны ли вы без страданий и переживаний просто собраться и хорошо поработать?

7. Пожилая соседка заболела и попросила вас принести ей продукты из магазина. Вы без колебаний выполните просьбу, не пытаясь при первой возможности переложить ее на кого-то другого?

8. Вы решили отправиться на пешеходную экскурсию за город. Перед началом маршрута внезапно испортилась погода, может пойти дождь, от которого укрыться будет негде. Всем, кто раздумал идти, возвращают деньги за билет. Вы будете среди тех, кто вопреки непогоде отправится на экскурсию?

9. Вам прописано десять сеансов неприятной лечебной процедуры. Вы пройдете весь курс до конца?

10. Вам пришло письмо, которое не требует немедленного ответа. Вы ответите на него сразу?

11. Если придется брать деньги в долг, вы вовремя их отдадите?

12. По телевизору идет ваша любимая передача, а вам срочно надо выполнить какое-то важное дело. Вы сделаете его, не прерываясь на телевизор?

13. Вы решили ежедневно делать гимнастику.

Сможете ли не делать себе поблажек ни в выходные, ни в праздники и не отказываться от задуманного, ссылаясь на нехватку времени или еще какие-то обстоятельства?

14. Сдержите ли вы данное кому-то обещание, даже если выполнить его окажется трудно?

За каждый ответ «да» начислите себе 2 очка, за каждый ответ «может быть» – 1 очко и за каждый ответ «нет» – 0 очков. Подсчитайте общее количество набранных вами очков.

Если вы набрали от 0 до 14 баллов – ваша сила воли развита слабо.

Если вы набрали от 15 до 21 баллов – сила воли у вас развита средне.

Если вы набрали от 22 до 28 баллов – у вас хорошо развитая сила воля.

Как вам кажется, эта оценка соответствует действительности? Честно ли вы ответили на все вопросы? Не пытались ли, пусть неосознанно, приукрасить свое поведение?

**Но сколько бы очков вы ни набрали – у вас есть потенциал для развития!**

Можете гордиться собой, если выяснилось, что у вас сильная воля, но все равно ведь и у вас наверняка есть слабости, о которых вы знаете. Кроме того, даже сильная воля может стать еще сильнее и приносить вам еще больше радости и удовольствия от жизни.

Ну а если результаты теста не такие радужные – не спешите

те отчаиваться, лучше скажите себе, что именно сегодня для вас начинается новая жизнь, в которой вы будете по-другому относиться и к себе, и к обстоятельствам, и к жизненным задачам, и к своим целям, и к желаниям, и к возникающим на пути трудностям. Вы начинаете дорогу к себе новому – волевому, сильному человеку, который не сбивается с выбранного пути и всегда добивается своего.

А теперь давайте поговорим о природе такого качества, как сила воли, и о том, как и почему она поддается тренировке.

# Где живет сила воли.

## Префронтальная кора

Сила воли – это одна из функций нашего мозга. Мозг поддается тренировке. Более того – мозг с готовностью откликается на те новые задачи, которые мы перед ним ставим. Сила воли, как свойство мозга, не исключение. Ведь тренируя силу воли, мы тем самым тренируем и головной мозг, а точнее, развиваем его **лобные доли**.

Ученые уже давно выяснили, что именно лобные доли головного мозга отвечают за процессы, связанные с саморегуляцией и самоконтролем. А воля, как мы уже выяснили, имеет непосредственное отношение к самоконтролю. И если у животных лобные доли отвечают только за контроль движений и положений тела, то у человека их функции гораздо богаче – именно с помощью лобных долей мы регулируем свое поведение, свои мысли, чувства и эмоции. Более того, именно благодаря лобным долям мы осознаем, кто мы есть. Лобные доли отвечают за наше ощущение собственной идентичности, они позволяют нам осознать свою индивидуальность, ответить на вопрос «Кто я?».

Животные не задают себе таких вопросов. Животные не планируют своих действий и не контролируют свое поведение при помощи разума. На это способен лишь человек. Вот почему у человека по сравнению с животными лобные до-

ли более развиты и гораздо сложнее устроены. Представьте себе: у большинства хищных животных они едва намечены, у приматов развиты сильнее, а у человека занимают почти треть от всего объема больших полушарий мозга! Такой дар мы получили в процессе эволюции – лобные доли развились именно благодаря тому, что у человека появилась необходимость в таком качестве, как сила воли.

Но особое значение для нашей силы воли имеет кора лобных долей, или, как ее еще называют, **префронтальная кора**. Это передняя часть мозга, которая расположена в области лба – точнее, прямо за лобной костью. Некоторые исследователи называют ее «командным пунктом» и даже «топ-менеджером» нашего мозга. И не случайно – это наиболее высокоразвитая часть мозга, которая, собственно, и делает нас человеком разумным.

Вот основные качества, за которые отвечает префронтальная кора:

- способность планировать свои действия,
- умение контролировать свои импульсы,
- способность запретить себе делать что-то плохое или вредное,
- организованность и самодисциплина,
- настойчивость и целеустремленность,
- способность осознавать и исправлять ошибки,
- способность отдавать себе отчет в своих словах и действиях,

- способность управлять своими эмоциями,
- способность принимать решения.

# Почему самоконтроль может ослабевать

Именно с помощью префронтальной коры мы можем отличать важное от второстепенного, вредное от полезного – по сути дела, разбираться в том, «что такое хорошо и что такое плохо», и на основе сделанных выводов принимать решения и осуществлять те или иные действия.

Что интересно, префронтальная кора всегда подает нам точные сигналы относительно того, что для нас правильно, а что нет. Может, вы заметили, что, съедая лишний кусок торта, несмотря на диету, или отлынивая от занятий физкультурой, или откладывая на завтра важное дело, вы испытываете нечто вроде угрызений совести? Ну или по крайней мере понимаете, что ведете себя неправильно. Так проявляется работа префронтальной коры. Она изо всех сил пытается направить нас на «путь истинный» и оградить от ошибочных действий и решений. И мы всегда слышим ее сигналы. Другое дело, что не всегда им следуем!

Это происходит тогда, когда влияние префронтальной коры ослабевает. Часто это происходит под воздействием **стресса**, к которому эта область мозга очень чувствительна. Мы способны к самоконтролю, к обузданию сиюминутных страстей и эмоциональных импульсов, к принятию решений и разумному планированию действий благодаря тому,

что нейроны (нервные клетки) префронтальной коры связываются между собой и образуют нейронные сети. По нейронной сети передаются сигналы, которые и определяют наше подконтрольное разуму поведение. Но в случае стресса в организме выделяется множество биохимических веществ, которые нарушают, а то и полностью блокируют передачу сигналов между нейронами. Деятельность префронтальной коры ослабевает. А поскольку «свято место пусто не бывает», то на авансцену тут же выступают другие, более древние участки нашего мозга – те самые, которые формируют инстинкты, страхи, неконтролируемые эмоции и импульсы.

Вот почему в состоянии стресса мы порой начинаем бояться того, чего бояться не следует, делаем ошибки в самых простых вещах и совершаем неразумные поступки. Вот почему стресс способен сделать нас ленивыми и безвольными.

Давайте перечислим, какие еще проблемы поджидают нас из-за снижения активности префронтальной коры:

- рассеянность, неумение сосредоточиться;
- склонность совершать поступки, о которых мы позже сожалеем;
- неорганизованность;
- подверженность необоснованным страхам;
- неадекватность в выражении эмоций (когда полная бесчувственность сменяется неконтролируемыми вспышками без видимых причин);

- склонность совершать одни и те же ошибки – наступать на одни и те же грабли из-за неумения делать выводы и учиться на опыте;
- неумение правильно оценивать обстановку;
- конфликтность;
- подавленность, депрессивность, негативный настрой.

Если вы заметили у себя один или несколько из этих симптомов – не надо корить себя. Такое бывает в трех случаях:

- в результате органических поражений мозга (например, инсульта, кровоизлияния в лобные доли);
- в результате стресса, негативных эмоций, переживаний;
- в результате инфантильности, нежелания развиваться и тренировать свою силу воли.

Если вы подозреваете, что виной всему стресс, значит, вам надо отнестись к себе с пониманием и заботой, пересмотреть свой образ жизни, научиться саморегуляции. Но ни в коем случае не следует потакать своим слабостям, ссылаясь на то, что «жизнь нынче такая – сплошные стрессы».

**Наша префронтальная кора – как исключительно человеческий атрибут – дана нам как раз для того, чтобы мы учились владеть собой, в том числе справляться и со стрессами, и тем самым продвигаться по эволюционной лестнице дальше.**

Префронтальная кора хоть и страдает от стрессов, но она же может помочь нам взять стресс под контроль. Попробуйте хотя бы осознать, что вы находитесь под влиянием стрес-

са, если заметите, что стали ленивы или плохо соображаете. Таким образом вы уже активизируете свою префронтальную кору и поможете ей восстановить самоконтроль, а значит, сумеете взять себя в руки.

В каждом из нас борются животное и человеческое начало. Не удивительно, ведь такая чисто человеческая принадлежность нашего мозга, как лобные доли с префронтальной корой, появилась с точки зрения эволюции сравнительно недавно, а древние животные инстинкты «сидят» в представителях человечества гораздо дольше.

Что интересно, префронтальная кора вовсе не дана каждому из нас от рождения – она формируется лишь к подростковому возрасту. Это объясняет, почему дети гораздо в меньшей степени способны контролировать себя и больше подвержены импульсивному поведению, чем взрослые.

Но и взрослый человек способен откатиться назад в инфантилизм, если не будет развивать свою силу воли, если не приложит к этому осознанные усилия, решив преодолеть зависимость от инстинктов и неконтролируемых импульсов, провоцируемых более древними отделами нашего мозга.

**Мы все еще эволюционируем, мы все еще развиваем и воспитываем сами себя. Развивая силу воли, мы поднимаемся выше по эволюционным ступеням. Чем более развита у нас префронтальная кора, тем сильнее наша воля, тем больше в нас собственно челове-**

**Ческого и меньше животного начала.**

# **Префронтальная кора всегда подталкивает нас к наилучшему выбору**

Итак, префронтальная кора, как самая молодая и вместе с тем самая развитая, самая, так сказать, разумная часть нашего мозга всегда направляет нас к тому, что будет лучшим для нас – и не просто лучшим, а лучшим в плане нашего развития, эволюции. Именно в этом задача префронтальной коры – отвращать нас от сиюминутных удовольствий, которые чреватые негативными последствиями, и выбирать то, что, может быть, труднее, но гораздо нужнее, важнее и полезнее.

**Помните: выбирая сиюминутные удовольствия, мы ослабляем свою префронтальную кору и скатываемся на более низкие уровни эволюционного развития! Закаляя силу воли, мы развиваем префронтальную кору, а значит, растем, эволюционируем, развиваемся.**

Мы уже говорили о том, что префронтальная кора – молодой в эволюционном плане участок мозга, продукт нашей эволюции как человека разумного. И есть более древние участки мозга – характерные не только для человека, но и для животных. Там, в древних глубинах мозгового вещества, «живут» инстинкты и сиюминутные импульсы, необуздан-

ные желания, а также страхи и неконтролируемые эмоции.

Наиболее древняя часть нашего мозга носит название **лимбической системы**. Она расположена у самого центра головного мозга, ее размер – примерно с грецкий орех. Лимбическая система есть у всех животных. Она отвечает за инстинкты, эмоции, способна порождать страхи и необузданные импульсы.

Эмоции и инстинкты – это совсем не плохо! В древние времена именно они помогали человеку выжить. Например, древний человек добыл на охоте мамонта. Инстинкты подсказывают, что следующей такой удачи ждать, возможно, придется долго, а потому лучше наесться до отвала прямо сейчас, чтобы хорошо подготовиться к предположительно длительному периоду недоедания.

Подобные инстинкты живы в нас и по сей день, хотя являются уже не чем иным, как пережитком прошлого. Нам хочется наесться сверх меры, если мы видим много вкусной еды, – как будто и вправду следующего такого случая не представится. Но вкусная еда будет на нашем столе и завтра, и послезавтра, причем для ее добывания вовсе не нужно гоняться за мамонтом и тратить энергию. Так древние инстинкты, которые когда-то помогали человеку выжить, теперь ведут лишь к ожирению и болезням.

Непосредственно к лимбической системе прилегает и еще один древний участок мозга, который отвечает за удовольствие. Это именно он требует, чтобы мы предавались удо-

вольствиям без размышлений, не думая о последствиях – брали от жизни все и сразу.

В самом по себе стремлении к удовольствию нет ничего плохого – но все же это стремление должно быть разумным. Иначе мы уподобимся крысе из известного эксперимента – в центр удовольствия ее мозга был вживлен электрод, и крыса без конца нажимала на рычаг, позволяющий стимулировать этот центр. Она делала это до тех пор, пока не упала замертво вследствие истощения нервной системы. А все потому, что у нее отсутствуют функции префронтальной коры, позволяющей разумно контролировать процесс получения удовольствия.

# 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.