



Станислав Жуковский

# Управление волей

практикум

16+

# Станислав Васильевич Жуковский

## Управление волей. Практикум

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=26533646](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=26533646)*

*SelfPub; 2018*

### **Аннотация**

Книга о том, как начать управлять собственной жизнью, а не течь по течению. Как вовремя просыпаться и писать книги, как учить иностранные языки и владеть собой на переговорах. Книга о том, как не быть теми лентяями, которые мы есть. От первой до последней главы автор разбирает практические ситуации и дает вполне конкретные рекомендации, которые необходимо начать исполнять, чтобы получить ощутимый результат уже через неделю!

# Содержание

Введение	4
Почему ничего не получается?	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# Введение

Вряд ли эти заметки станут мегапопулярными и востребованными. Я бы даже утверждал точнее – они точно не станут бестселлером. Потому что здесь нет рецептов «за 5 минут». Я не знаю и не смогу рассказать, как сделать что-то быстро, с удовольствием, без труда и при этом получить надежный и долгий положительный эффект.

У вас не получится приклеить эту брошюру к животу или спине и лежа на диване прокачать себе красивый пресс. Не выйдет засунуть эту пачку бумаги под подушку и «похудеть за одну ночь». Получится только две вещи: подложить под ножку шкафа или стола, чтобы они перестали шататься и прочитывать от начала до конца, чтобы ... изменить себя.

Один миллион двадцать пятый рецепт по изменению себя, который предлагают книжные полки, – можете подумать вы. И я не буду сопротивляться: да, это так. Но я вам могу гарантировать, что кроме прописных истин о том, что надо работать, работать и еще раз работать, я расскажу о таких вещах, которые вас удивят, о существовании которых вы не подозревали, но именно эти вещи делают вашу жизнь такой, какая она есть сейчас.

И именно, узнавая их, вы сумеете ее изменить.

# Почему ничего не получается?

Похудеть? Бросить курить? Вовремя просыпаться? Бегать по утрам? Делать зарядку? Выучить иностранный язык? Написать книгу? Делать все то, что вы хотели бы делать, но почему-то не делаете? Почему у вас это не получается? Часто ли вы задавались этим вопросом? А если задавались, то какой находили ответ?

«О, я этому не учился», «у меня нет образования», «я не так воспитана» и много подобных бредней, которые не имеют ничего общего с действительной причиной.

А ответ на поверхности. Он настолько очевидный, что никто его не замечает, а если замечает, то не принимает всерьез.

Так почему же у вас ничего не получается? Ответ прост: потому что вы собой не управляете. Именно так!

Я не знаю, кто конкретно и по какой причине распространяет мемы о том, что все должно даваться легко, без усилий, с удовольствием и без напряжения. Идеальный образ бизнесмена, например, это человек, который 1,5 часа в день смотрит в монитор, а остальное время занят исключительно собой: спортзалом, спорткаром, спорт-подружкой и спорт-кружкой пива. Нет, это не так! Нет таких людей, это миф! Выбросьте это из головы уже сейчас или выбросьте брошюрку.

Есть доказанный факт того, что дети, с развитыми волевыми качествами даже при уровне интеллекта ниже среднего добиваются в жизни больших успехов, чем умные дети «на самотеке»!

Большая часть пациентов психологов и психотерапевтов – это люди с проблемами эмоционально-волевой сферы. Проблемы интеллекта и памяти – это скорее исключения, чем ежедневная практика.

Все внутренние психологические конфликты, все внешние неурядицы происходят потому, что вы не умеете, не способны управлять собой. После прочтения этих слов у вас в голове или легкое пренебрежение с желанием отложить «чтиво» в сторонку или огромная буря протеста. Во втором случае, я просто призываю вас продолжить читать, ведь у вас **все может получиться**. И я еще раз утвердительно скажу: «вы собой не управляете!». Да, как человек, у которого болезнь Паркинсона и он не может нормально в рот ложкой попасть. Вы на 90% в таком же состоянии. Разница лишь в том, что у вас еще есть шанс хоть что-то изменить.

Чтобы убедиться в моей правоте (а мне отнюдь не нравится быть правым в своих нынешних утверждениях, потому что они удручают), я предложу вашему вниманию несколько образов, а вы примерьте их на себя и скажите, прав я или нет.

Лежите вы на диване вечером перед телевизором, уже поужинали, смотрите какой-то не примечательный сериал, уже скоро и спать пора бы ложиться, но вдруг вы внезапно пони-

маете, что надо «что-нибудь перекусить»! Сами себе в своей голове говорите: нет, на ночь наедаться не хорошо, ужин был таким сытным. А потом в этой же вашей голове как будто бы ваш второй голос говорит вам: ну совсем немного, половину яблочка и кусочек сыра, они не помешают желудку и досмотреть сериал будет приятнее, а вот и как раз реклама! И тут вы вскакиваете с дивана (кровати, софы, кушетки), подлетаете к холодильнику и, может правда, ограничиваетесь половиной яблока и кусочком сыра, а может, наедаетесь как на второй ужин до тошноты. Кто управлял вами? Вы сами? Вы не хотели есть, чувствовали сытость, разумно рассудили, что набитый на ночь желудок – это не очень полезно для сна и для здоровья в целом, но, тем не менее, вас «понесло» на кухню и вы «нахомячились»! Вот это вот «понесло» – это кто? Вы? Кто вами управлял в этот момент?

Еще один пример из серии «надо заняться спортом», когда вы лежите на диване, серфите интернет-магазины в поисках экипировки для того вида спорта, которым вы наконец решили заняться, делаете закладки и добавляете товары в раздел «мне нравится» и даже делаете покупки, сразу же расплачиваясь и заказывая курьера, чтобы «не было пути назад». Торжественно назначаете себе дату: с понедельника буду бегать (плавать, заниматься йогой) по утрам!

Вечером воскресенья вы воодушевлены и одновременно подавлены, вам не ясны причины вашего настроения, вы съели что-то не то или ваше самочувствие неопределенно. У

вас находятся мелочные дела, которые надо срочно доделать и вы ложитесь спать или как обычно или чуть позже, чем обычно. Хотя рассудочно точно знали, что лечь необходимо **пораньше!** Звонок будильника утром в понедельник вас раздражает, его пиликанье вас просто бесит, шторы задернуты, в комнате полумрак и никаких намеков на бодрое начало дня. Вы переводите будильник на 10 минут, потом еще на 10 минут, потом решаете, что сегодня вы себя не очень хорошо чувствуете для занятий спортом, а на работе очень ответственный день и нужно «быть огурцом», поэтому надо выспаться хорошенько. Переводите будильник еще на час вперед и спокойно досыпаете оставшееся время. Нет, и через час вы себя не чувствуете выспавшимся, но времени для спорта уже не остается и свой план занятий спортом вы переносите ... нет не на вторник. На следующий понедельник.

# 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.