



Станислав Жуковский

Управление волей

практикум

16+

Станислав Васильевич Жуковский

Управление волей. Практикум

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 прочитать 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 миссивирус 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.