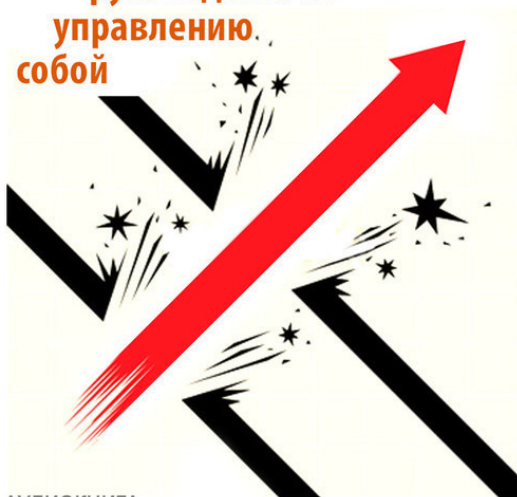


 AB PUBLISHING

Келли ВИННЕР

# Сила воли

руководство по  
управлению  
собой



АУДИОКНИГА

# **Келли Виннер**

# **Сила воли. Руководство**

# **по управлению собой**

*Текст предоставлен правообладателем.*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=9360354](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9360354)*

## **Аннотация**

Эта уникальная книга расскажет вам о том, как научиться управлять собой и выработать в себе качество, которого так не хватает многим из нас – силу воли. Тот, кто умеет управлять собой и знает, как и для чего он это делает, способен управлять всем миром. Полезная информация из этой книги поможет вам сделать первые шаги на пути к настоящему жизненному успеху.

# Содержание

Введение	5
Глава первая. Саморазвитие: ключ к жизненному успеху	6
1.1. О правильной мотивации, или зачем нужна сила воли?	6
1.2. Тест на наличие силы воли	8
1.3. Не смейте откладывать!	10
1.4. Организованность: что это и зачем?	12
Инструментарий волевого человека	
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Келли Виннер**

# **Сила воли. Руководство**

# **по управлению собой**

© Виннер, К., 2014

© Издательство АВ Publishing, 2014

© ООО «Креатив Джоб», 2014

# Введение

Успеха в жизни способен добиться абсолютно каждый человек – любой может стать лидером и признанным авторитетом в своей сфере деятельности. Так почему же по-настоящему успешными становятся только единицы? Кому-то не хватает силы воли, чтобы наконец начать работать по-настоящему, кому-то не хватает терпения и организованности, а кто-то банально не верит в свои силы.

Как преодолеть собственные лень, неверие и неорганизованность, чтобы изменить свою жизнь к лучшему? На самом деле это не так сложно, как может показаться. Главное – захотеть измениться, и тогда все обязательно получится. А как именно следует развивать силу воли и учиться управлять собой, своими желаниями и эмоциями – расскажет вам эта книга. В ней собраны наиболее эффективные и проверенные психологические методики работы над собой и окружающим миром. Испытайте их на себе – ведь уже давно пришло время добиваться успеха и жить легко и непринужденно!

# **Глава первая. Саморазвитие: ключ к жизненному успеху**

## **1.1. О правильной мотивации, или зачем нужна сила воли?**

Сила воли – это способность управлять самим собой и ходом своей жизни таким образом, чтобы добиваться всех намеченных целей и реализовывать практически любые свои желания. Это одна из самых могущественных сил, заложенных в человеке, и одновременно одна из наименее изученных сил и особенностей человеческого поведения.

Сила воли дает возможность человеку всегда делать именно то, что нужно, даже если делать это прямо сейчас не хочется. Планирование своих действий и немедленное воплощение их в жизнь – вот основной результат, которого позволяет достичь сила воли. Слабовольный человек никогда не добьется успеха в жизни. Он так и будет всю свою жизнь мечтать о богатстве, славе, независимости от жизненных обстоятельств и других соблазнительных вещах. Но никогда их не получит. А все только потому, что любой успех – это, прежде всего, труд, причем труд упорный и систематический.

Волевой же человек добьется любой поставленной цели –

пусть достижение и не дастся ему легко, но своего он добьется в любом случае. Просто потому, что наиболее простой и действенной формулой успеха является такой порядок действий: захотел – запланировал – сделал. Вот для того, чтобы реализовать эту формулу, и нужна сила воли.

Сегодня можно встретить огромное количество психологической литературы, предлагающей читателю самые разнообразные способы мотивации. Однако на практике оказывается, что мотивация – это хорошо и прекрасно, но ее недостаточно для достижения успеха в каком-либо деле. Даже очень мотивированный человек начнет что-либо делать на волне энтузиазма, а через несколько дней, когда энтузиазм поутихнет, бросит начатое и переключится на другие дела.

Поэтому на одну мотивацию полагаться никогда не следует. Правильная мотивация – это только мотивация, подкрепленная силой воли и стремлением добиться своей цели в любом случае.

## 1.2. Тест на наличие силы воли

Этот мини-тест займет у вас не больше минуты и позволит ответить на вопрос: «Есть ли у вас сила воли?». Зачем он нужен, скажете вы, ведь вы и так все про себя знаете? На самом деле представления человека о самом себе зачастую очень далеки от реального положения вещей. Возможно, результаты теста вас удивят.

● Итак, ответьте себе мысленно «да» или «нет» на следующие вопросы:

● Если вам предстоит сделать нудное и неприятное дело, вы делаете его сразу?

● Легко ли вам заниматься делами, которые вам не нравятся?

● Если вспыхнул конфликт – легко ли вам сдержать эмоции и рассудить, кто прав, беспристрастно?

● Можете ли вы долго выдерживать диету?

● Если вы решили, можете ли вы встать рано, в точно намеченное время?

● Если вам прописали неприятное лекарство, будете ли вы принимать его согласно предписаниям врача?

● На сообщения в социальных сетях вы отвечаете сразу после их прочтения?

● Легко ли вам решиться на какую-нибудь поездку?

● Всегда ли вам удается сдержать данное обещание?



● Есть ли у вас определенный распорядок дня и придерживаетесь ли вы его?

Если вы ответили «да» как минимум на 5 вопросов из всех предложенных – значит, сила воли у вас есть. Возможно, не совсем достаточная для достижения крупных целей, но есть. Если же ответов «да» набралось меньше 5 – вы слабовольный человек. И сейчас самое время заняться тренировкой своей силы воли, чтобы наконец-то стать успешным и самодостаточным!

## 1.3. Не смейте откладывать!

Выработать в себе силу воли – задача не из самых простых, но результат существенно изменит вашу жизнь к лучшему, а значит, постараться стоит. Цель хорошая, и вы не против посвятить ей собственные время и силы. Но – не сейчас. Потом когда-нибудь. Сейчас вы заняты (или отдыхаете, или не настроены, или просто ждете подходящего момента).

Все эти отговорки – просто способ снова погрузиться в свое уютное устоявшееся болото и оттуда скорбно наблюдать за успехом других. Хватит вздыхать от зависти, глядя, как другие упорно карабкаются вверх и добиваются своего! Не смейте откладывать на потом, иначе потеряете всякое желание вообще что-либо делать.

Человек, который говорит «Я не могу», на самом деле подразумевает «Я не хочу». Уговаривая себя, что вы начнете что-то делать завтра, вы просто расписываетесь в своем нежелании делать себя и свою жизнь лучше. Скорее всего, такое завтра не наступит для вас никогда по той простой причине, что вы будете обманывать себя изо дня в день и постоянно находить новые предлоги. Сладкая мысль о том, что вы сможете всего добиться и достичь, нужно будет только начать – станет согревать вам душу, и только.

Когда-нибудь вы очень сильно пожалеете об упущенных возможностях и зря растратенном потенциале. Поэтому не

откладывайте – начинайте прямо сейчас, в эту самую минуту!

## **1.4. Организованность: что это и зачем? Инструментарий волевого человека**

Некоторые люди путают силу воли с организованностью, но это совершенно не одно и то же. Человек может постоянно опаздывать на встречи, забывать дома важные документы, постоянно забывать о намеченных делах. Но при этом у него может быть достаточно сильная воля – такому человеку просто не помешает немного научиться организованности.

Без силы воли даже очень дисциплинированный человек не добьется значительного успеха в жизни и будет просто старательным исполнителем чьих-либо указаний. Но волевой человек без организованности тоже далеко не уйдет.

Поэтому нужно научиться управлять не только собой, но и своими делами со всей возможной четкостью и точностью. Чтобы стать организованным человеком, умеющим грамотно распоряжаться своим временем, вам потребуются некоторые инструменты. Эти же инструменты будут вам полезны для тренировки силы воли. Итак, вот чем вам следует обзавестись в первую очередь.

Ежедневник. Он должен стать вашим верным и постоянным спутником. Каждое утро нужно заносить в него все запланированные дела, встречи, покупки, а каждый вечер –

отмечать, что было сделано, что не успели, почему не успели. Да, почему тоже нужно писать – более того, необходимо! Несколько раз увидев рядом с важной встречей «не состоялась, зашел выпить кофе в соседнюю кофейню и засиделся», вы поймете, насколько бездарно тратите свое время.

# 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.