

## Сила воли. Как развить и укрепить

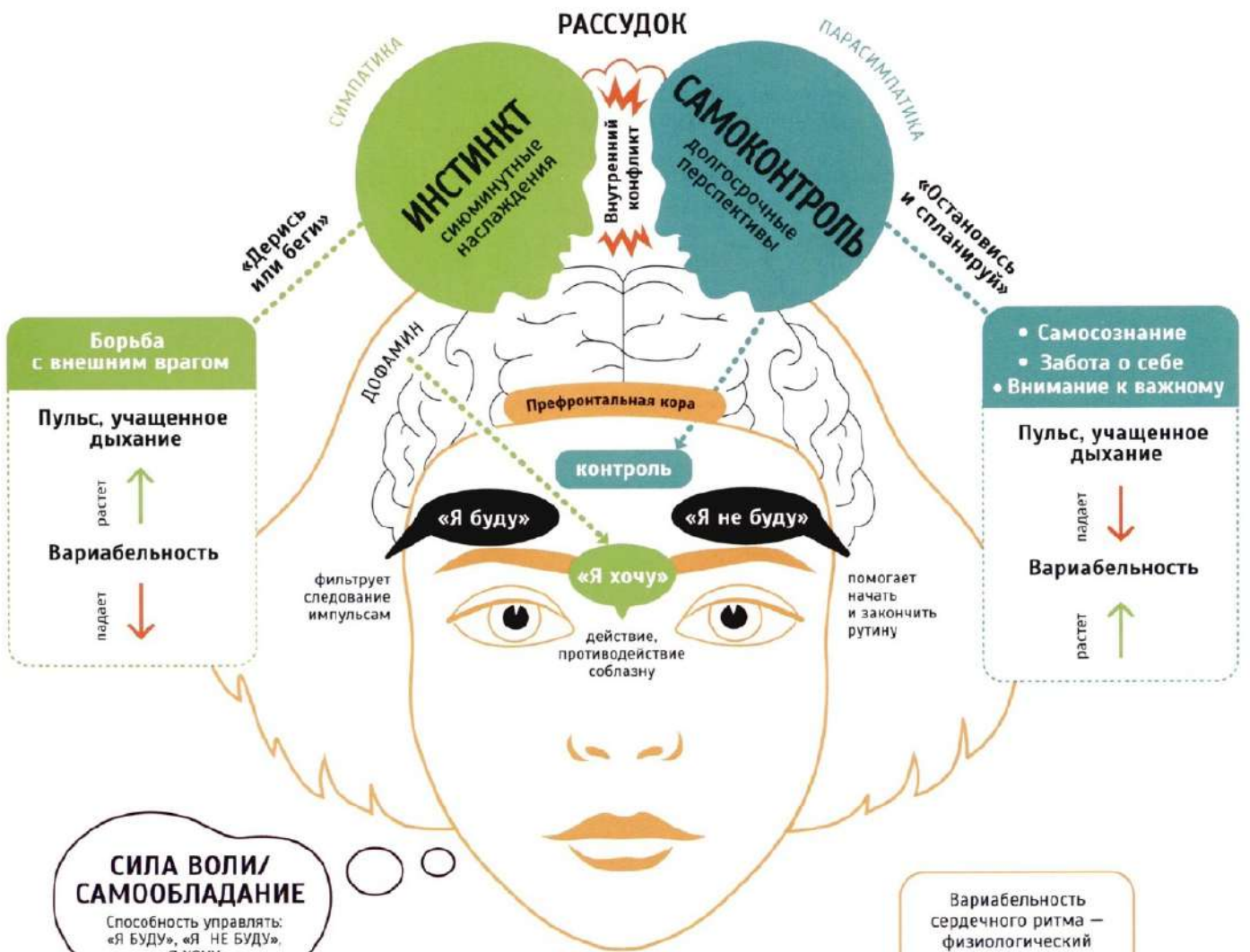
Келли Макгонигал

1. Заботьтесь о своем здоровье: спорт, полноценный сон, дыхательные упражнения, полезная пища, медитация, религиозные и духовные практики, приятное общение с родными и друзьями увеличивают телесный резерв силы воли.
2. Не пытайтесь контролировать и исправлять сразу все свои мысли, желания и поступки. Делайте небольшие шаги к цели, ставьте промежуточные цели и отмечайте успехи (особенно если делаете что-то не очень приятное).
3. Не закикливайтесь на задаче и не подавляйте свои сомнения, негативные мысли и эмоции — просто наблюдайте за ними и принимайте их.
4. Начните с малого: например, следите за осанкой, откажитесь от сладкого, контролируйте время, проведенное в интернете. Старайтесь делать что-то новое каждый день.
5. Если какие-то дела постоянно хочется отложить на потом, измените регулярность, частоту и повторяемость, а не сам принцип желаемого поведения.
6. Учитесь предвидеть, где и когда вы можете нарушить свое обещание. Применяйте правило 10 минут: выдержите 10 минут перед тем, как поддаться соблазну. За это время вспомните о своей цели и отдалитесь от искушения (хотя бы отвернитесь).
7. Если случился срыв, не критикуйте себя, а простите и поддержите, как поступили бы с близким другом.
8. Ищите «новое племя», окружайте себя единомышленниками — людьми, которые делают то же, что и вы, и стремятся к тому же. Действуйте сообща.
9. Несколько минут в начале каждого дня размышляйте о своих планах.
10. Помните о своей цели и обещаниях, которые вы дали.

The Willpower Instinct. How Self-Control Works, Why It Matters, and What You Can Do To Get More of It  
Kelly McGonigal

# СИЛА ВОЛИ КАК РАЗВИТЬ И УКРЕПИТЬ

Келли Макгонигал



## УКРЕПЛЕНИЕ СИЛЫ ВОЛИ



## А ТАКЖЕ:

- ☑ Уловка «Завтра то же, что и сегодня»
- ☑ Уловка «Приз»
- ☑ Напоминание себе о цели
- ☑ Окружение из единомышленников
- ☑ Принятие своих срывов и откатов
- ☑ Лазейка для отдыха
- ☑ Правило «10 минут»
- ☑ Несколько минут для планов дня
- ☑ Оптимистический пессимизм
- ☑ Принятие и наблюдение за неприятными мыслями