

Самодисциплина: вы ещё хотите достигнуть цели?

Однажды у Серафима Саровского спросили: «Чего не хватает современным подвижникам для того, чтобы они стали святыми?» Он ответил так: «Только одного – решимости».

Думаю, что это относится не только к святости, но и ко всем нашим начинаниям в жизни. Мы всегда стараемся оставить себе немного места для шага назад. Хочется быть здоровыми, сильными, успешными, мы ставим цели, рисуем планы, но часто поддаёмся сиюминутным желаниям, которые совершенно не соответствуют выбранному нами пути. Почему?

Все мы понимаем, что полезно, что вредно, что ведёт к здоровью и энергичности, а что к упадку и «обломовщине», вопрос только в том, на что мы готовы, чтобы следовать намеченному курсу. Поэтому сегодня я решил затронуть одно из самых важных понятий любой системы личностного роста или оздоровления – самодисциплину.

Открываем словари и читаем, что **самодисциплина – это дисциплина собственного поведения**, полный самоконтроль над ним. Что значит самоконтроль? Он может присутствовать только при чётком видении конечной точки пути. Скажем, вы страстно желаете добиться чего-то, ставите цель, планируете предполагаемые действия, которые, как вы считаете, приведут вас к желаемому результату, и вот тут включается самодисциплина. Для того чтобы добиться своей цели, вы должны делать то, что вы запланировали, даже если в данный момент вам хочется обратного.

Американский специалист личностного роста Стив Павлина говорит нам, что самодисциплина – это способность предпринимать те самые, запланированные вами действия, независимо от эмоционального состояния. Рассмотрим более подробно его систему развития в этом направлении. Он считает, что самодисциплину можно накачать подобно мышце, применяя те же принципы, что и в силовом тренинге. Скажем, начинать лучше с малых нагрузок, постепенно и постоянно их наращивая.

Самодисциплина по Стиву Павлине держится на пяти столпах: **принятии, силе воли,**

тяжёлом труде, старании и упорстве

Принятие подразумевает под собой трезвую самооценку своего настоящего уровня развития. Если, опять же, проводить параллель с силовой тренировкой, то вы должны будете некоторое время, возможно долгое, работать с небольшими весами, понимая, что организм ваш ещё слаб и нетренирован. Проявляя ненужное геройство, вы скорее всего бросите занятия максимум через неделю тренировок.

Сила воли, в соответствии с пониманием Стива, не может действовать долгосрочно, её функция задать направление, создать условия для желаемого образа жизни. Например, вы решили сбросить лишний вес. Вы усилием воли принимаете твёрдое решение, планируете нужные действия. Далее закупаете в магазине только ту пищу, которая не будет препятствовать вам в достижении цели, записываетесь в спортзал, готовите диетические блюда на неделю вперёд и договариваетесь с приятелем об утренних пробежках. Всё! Это дело одного дня, дальше вам остаётся только катить по созданной вами колее, незначительно корректируя усилием воли отклонения от заданного курса.

Тяжёлый труд заключается в том, что вы не будете искать лёгких путей. Предположим, у вас есть некоторые проблемы со спиртным, вы считаете, что ситуация начинает выходить из под контроля и решаете навсегда бросить пить. Можно пойти двумя путями: первый – упорная работа по преодолению своих желаний, второй – просто пойти и закодироваться, не пить из страха. Последний вариант полегче, но он недолгосрочен, скорее всего после срока кодировки вы опять запьёте, потому что не сможете при таком подходе достаточно поработать над самодисциплиной. Если же вы над чем-то долго и тяжело трудились, то вам будет намного сложнее расстаться с результатом своего труда.

Старание, внимательное отношение ко всем своим повседневным делам. В отличие от тяжёлого труда, дела эти вовсе не обязательно должны быть трудными. Старание – это способность эффективно организовать своё время, учитывая всё: порядок на рабочем столе, готовку, стирку, уборку и т.д. Это повышение производительности в будней жизни.

И последнее в списке столпов самодисциплины Стива Павлины – **упорство**. Продолжать действовать, несмотря ни на что. Здесь мне понравилось, что Стив чётко

Самодисциплина: вы ещё хотите достигнуть цели

Автор: admin

28.01.2011 20:04 - Обновлено 31.10.2014 14:27

отделяет упорство от упрямства. Бывают случаи, когда ради общего успеха дела нужно корректировать цели, отказываться от одних и ставить новые. Главное – понимать, ради чего это делается.

Если вас заинтересовала теория Павлины, вы можете последовать за ним в твиттере (<http://twitter.com/stevepavlina>) или почитать его блог (<http://www.stevepavlina.com>). А ещё – давайте будем ответственнее относиться к достижению своих целей и проявлять самодисциплину. Буду рад, если то, что я здесь написал, поможет вам в этом.

Автор - **Владислав Хвладс**

[Источник](#)