

БИБЛИОТЕКА КНИГИКРАТКО

**КРАТКОЕ  
СОДЕРЖАНИЕ  
«СИЛА ВОЛИ. КАК  
РАЗВИТЬ И  
УКРЕПИТЬ»**

**Библиотека КнигиКратко**  
**Краткое содержание «Сила воли. Как развить и укрепить»**  
**Серия «КнигиКратко»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=27358622](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27358622)  
SPecialiST RePack;*

### **Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги «Сила воли. Как развить и укрепить».** Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Нехватка силы воли – главная причина трудностей на пути к нашим целям. Многие люди испытывают вину за то, что подводят окружающих, но при этом чувствуют себя в плену у собственных пристрастий, привычек, мыслей, чувств. Их поведение продиктовано импульсами, а не сознательными решениями, а такая жизнь и вправду тяжела, ведь для того, чтобы все-таки продвигаться к собственным целям, приходится постоянно держать оборону против массы искушений.

Кто из нас ни разу не обещал себе похудеть, перестать объедаться чизбургерами, бросить курить, начать ходить в спортзал с понедельника, покончить с опозданиями или слишком затратным шопингом? Но каждый раз эти слабости брали

над нами верх, снабжая еще и чувством вины и собственной никчемности. Есть ли выход из этого замкнутого круга? Да, есть!

Стэнфордский профессор Келли Макгонигал убеждена, что наука может нам помочь натренировать силу воли. Однако люди плохо воспринимают сухие факты. Для того чтобы приведенные ниже рекомендации и наблюдения не казались чересчур научными и занудными, автор снабдила их красочными примерами из своей практики и из жизни друзей и знакомых. Надеемся, иллюстрации того, как другие люди смогли справиться с «внутренними демонами», дадут вам силы для первых шагов к изменению собственных привычек.

**Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги**

# По материалам книги Келли Макгонигал. «Сила воли. Как развить и укрепить»

**Как тренировать силу воли: выводы ученых, упражнения и примеры из жизни**

*Умный желает владеть собой – ребенок хочет сладостей.*

*Джалаладдин Руми*

Нехватка силы воли – главная причина трудностей на пути к нашим целям. Многие люди испытывают вину за то, что подводят окружающих, но при этом чувствуют себя в плену у собственных пристрастий, привычек, мыслей, чувств. Их поведение продиктовано импульсами, а не сознательными решениями, а такая жизнь и вправду тяжела, ведь для того, чтобы все-таки продвигаться к собственным целям, приходится постоянно держать оборону против массы искушений.

Кто из нас ни разу не обещал себе похудеть, перестать

объедаться чизбургерами, бросить курить, начать ходить в спортзал с понедельника, покончить с опозданиями или слишком затратным шопингом? Но каждый раз эти слабости брали над нами верх, снабжая еще и чувством вины и собственной никчемности. Есть ли выход из этого замкнутого круга? Да, есть!

Стэнфордский профессор Келли Макгонигал убеждена, что наука может нам помочь натренировать силу воли. Однако люди плохо воспринимают сухие факты. Для того чтобы приведенные ниже рекомендации и наблюдения не казались чересчур научными и занудными, автор снабдила их красочными примерами из своей практики и из жизни друзей и знакомых. Надеемся, иллюстрации того, как другие люди смогли справиться с «внутренними демонами», дадут вам силы для первых шагов к изменению собственных привычек.

### ***Биографическая справка***

Келли Макгонигал – профессор Стэнфордского университета, доктор философии, психолог, ведущий эксперт в области изучения взаимосвязи между психическим и физическим состояниями человека. Ее учебные курсы «Наука силы воли», «Наука сострадания» и другие удостоены множества наград. Книги Макгонигал переведены и изданы в десятках стран мира, они популярным языком рассказывают о том, как использовать достижения в области психологии и ней-

рофизиологии, чтобы сделать человека более счастливым и успешным.

## **Узнаем врага в лицо**

Лучший способ развить самоконтроль – для начала понять, как и почему вы его теряете. Автор книги знакомит нас с главными «врагами», которые побуждают нас сдаться, вкратце разбирает, что говорит на этот счет наука, а затем на примерах других людей учит побеждать этих монстров. Не важно, с чем вы боретесь: с курением, обжорством, беспорядочными связями, гневливостью или безудержным шопингом, – механизм избавления будет одинаков.

## **Враг 1. Три силы нашего сознания. «Я буду», «Я не буду» и «Я хочу»**

Первое, что приходит на ум, когда речь заходит о силе воли, – это искушение, наша неспособность сказать «нет» еще одному куску торта, фильму, из-за которого мы утром проспим на работу, запретной сигарете или рюмке спиртного. Человек думает, что у него плохо развита сила «Я не буду».

Однако умение говорить «нет» искушениям – это лишь одна сторона медали. Гораздо важнее научиться говорить «да» всему тому, что вы хотели бы сделать. Иначе как еще добраться до дел, которые вы постоянно откладываете на завтра (или навсегда)? Именно сила воли помогает вам

включить это в список сегодняшних дел – к примеру, убрать-ся в квартире, невзирая на соцсети или игры, стремящиеся вас от этого дела отвлечь. Автор называет это силой «Я буду».

Но есть еще и третья сила. Чтобы говорить «да» и «нет» именно тогда, когда это требуется, существует «Я хочу». Это способность помнить, ради чего все затевалось. Именно эта сила, если ее достаточно натренировать, охладит ваши сиюминутные «хочу» в виде третьего martini, отгула на работе или дорожкой покупки, напомнив, что вы собирались наладить отношения с семьей, которую достала ваша алкогольная зависимость, получить повышение в этом году, погасить долги по кредиткам и т.д.

Вот как автор книги предлагает тренировать три приведенные выше силы.

## **Практикум 1. Задание на первую неделю**

**А. Выберите свое испытание силы воли – область, к которой вы будете применять идеи автора книги.**

Чтобы ее определить, наблюдайте за собой при столкновении с испытанием. Что для вас самое сложное? Сказать «да», сказать «нет» или держать в голове главное «Я хочу», не поддаваясь сиюминутному порыву? Выбирайте то,

что требует бо

# 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.