

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

КЕЛЛИ МАКГОНИГАЛ

СИЛА

ВОЛИ



КАК РАЗВИТЬ И УКРЕПИТЬ



MYBOOK

Алёна Черных

Краткое содержание «Сила воли. Как развить и укрепить»

Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203427

Сила воли. Как развить и укрепить:

Аннотация

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

Способность к самоконтролю и наличие силы воли помогает поддерживать хорошее здоровье, много зарабатывать, легко справляться с неудачами и стрессами, сохранять гармонию в отношениях и быть счастливыми. Доказано, что продолжительность жизни выше у людей с развитой силой воли.

Каждый человек обладает способностью к самоконтролю, но не все умеют эффективно ею пользоваться. Этому учит американский психолог Келли Макгонигал в книге «Сила воли. Как развить и укрепить». С помощью теоретических знаний о силе воли и результатов исследований, посвященных самоконтролю, она делает практические выводы и дает ясные рекомендации, которые доступны каждому.

Эта книга позволит избавиться от прокрастинации и вредных привычек, справляться со стрессом и планомерно достигать своих целей. Применяя методики Келли Макгонигал, вы сможете, наконец, бросить курить, похудеть, найти хорошую работу или заняться спортом.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Сила воли. Как развить и укрепить»

Содержание

Введение	5
«Я буду», «Я не буду», «Я хочу»: что такое сила воли и почему она важна	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Сила воли. Как развить и укрепить

Введение

Способность к самоконтролю заложена в каждом человеке от природы. Но некоторые люди пользуются ею чаще и эффективнее других. Они лучше умеют управлять своим вниманием, поведением и эмоциями. Используя самоконтроль, они становятся успешными. Такие люди обычно здоровее и счастливее остальных, больше зарабатывают, лучше справляются со стрессом, легче решают проблемы и удачливее в отношениях. Более того, они даже живут дольше других.

Книга «Сила воли» помогает стать таким человеком. Американский психолог и стэнфордский преподаватель Келли Макгонигал рассказывает, как укрепить силу воли и улучшить самоконтроль.

В каждой главе автор разбирает распространенное заблуждение, связанное с силой воли. Она предлагает посмотреть на проблемы с самоконтролем под новым углом и дает рекомендации по усилению самообладания, основанные на научных данных и последних исследованиях. Эта книга

рассказывает о том, почему мы поддаемся соблазнам, показывает границы самоконтроля человека, предлагает эффективные стратегии для развития силы воли.

«Я буду», «Я не буду», «Я хочу»: что такое сила воли и почему она важна

Самообладание состоит из трех сил: «Я буду», «Я не буду» и «Я хочу». Сочетание этих направлений помогает нам достигать определенных целей или избегать нежелательных действий. Самоконтроль – это относительно новая способность, которая дополнила первобытный мозг, основанный на интуитивных и эмоциональных импульсах.

В процессе эволюции человека социальные отношения становились сложнее, что вызвало потребность в сотрудничестве и долговременном общении. Это и послужило толчком к усовершенствованию мозга и созданию силы воли, которая сделала нас людьми в полном смысле этого слова.

Все люди рождаются со способностью к самоконтролю. Но у некоторых сила воли развита лучше, точнее, они лучше умеют ею пользоваться. Люди, которые хорошо управляют поведением, эмоциями и вниманием, оказываются успешнее, счастливее и здоровее остальных.

За самоконтроль отвечает префронтальная кора – участок нервных волокон на уровне лба и глаз, который занимает большую часть поверхности мозга. У древних людей она контролировала физические действия, сейчас ее способно-

сти намного расширились.

Префронтальная кора состоит из трех частей. Верхняя левая область отвечает за силу «Я буду», которая заставляет нас делать скучные и сложные вещи. Правая часть ответственна за силу «Я не буду» – она останавливает нас от бездумного следования соблазнам, желаниям и импульсам. Эти две части вместе управляют вашим поведением. Третья зона находится в нижней правой области префронтальной коры. Она отвечает за силу «Я хочу»: следит за целями и стремлениями. Она также помогает противостоять соблазнам и эффективно действовать.

Префронтальная кора заставляет нас выбирать более сложные действия. Например, если вам хочется полежать на диване, именно эта часть мозга побуждает приняться за уборку или пойти на пробежку. Если вам хочется съесть десерт, префронтальная кора напоминает, почему лучше выпить чай без сладкого. Но в некоторых случаях эта зона мозга работает хуже, например, если вы выпили, не выспались или по каким-то причинам невнимательны. В таких случаях сложнее сопротивляться соблазнам и заниматься сложными вещами.

Эволюция сохранила нам все инстинкты, которые когда-либо приносили пользу, даже если теперь они сулят неприятности. Хорошо еще, что она дала и способ справляться с бедами, до которых мы себя доводим. Взять, к примеру, восторг от вредной пищи, в который

впадают вкусовые рецепторы. Эти ненасытные лакомки помогали людям выжить, когда еды было мало и жировая ткань служила страховкой. Но в современном мире фастфуда, джанкфуда и органических продуктов нам не нужны запасы. Избыточный вес стал угрозой для здоровья, а не защитой, и способность воздерживаться от соблазнительной еды оказалась важнее для долгосрочного выживания. Но, поскольку тучность была выгодна предкам, наш современный мозг все еще инстинктивно тянется к жирному и сладкому. К счастью, мы можем использовать новейшую систему самоконтроля, чтобы отвергать эти желания и не лазить в конфетницу. Да, мы сохранили импульсы, но снабжены и контролем над ними. Нейропсихологи даже утверждают, что у нас один мозг, но два рассудка, или что в нас живут два человека. В одной ипостаси мы действуем импульсивно и ищем сиюминутных наслаждений, а в другой – контролируем свои порывы и отказываемся от удовольствий, которые отвлекают от долгосрочных целей.

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.