

Самодисциплина - твой главный ресурс!

Уважаемые студенты! Много раз Вы слышали от взрослых, что необходимо развивать силу воли и самодисциплину. Самодисциплина - это не врожденная особенность, а навык, который может развить каждый. Она является главным навыком для успешных людей. Это качество помогает ставить цели и достигать их, делая свою жизнь интересной и наполненной. Однако нужно помнить, что излишнее увлечение самодисциплиной может иметь и негативные последствия.

Понятие самодисциплины.

Что же такое дисциплина вообще. Дисциплиной называется умение строго следовать определённым жизненным принципам, правилам, нормам, графику. На это человека мотивируют, как правило, не внутренние причины, а внешние факторы и стереотипы общества. Нужно приходить на занятия вовремя, готовиться к занятиям, выглядеть опрятно....

То есть, дисциплинированность — это способность соблюдать тот или иной разумный и принятый распорядок в социальной группе, к которой принадлежит человек.

Что же касается самодисциплины, для её формирования необходимы и внутренние мотивы. Получается, чтобы развить самодисциплину, нужна самодисциплина. Как быть?

5 составляющих самодисциплины.

Сегодня психология самодисциплины набирает всё большую популярность среди людей, интересующихся физическим, духовным, интеллектуальным или психическим саморазвитием. Главной проблемой современного человека во все времена была слабая самодисциплина. В психологии выделяют пять ключевых аспектов: анализ собственного состояния, целенаправленная работа, сила воли, упорное движение к цели, старание.

Как оценить своё состояние?

Нужно проанализировать текущее состояние, развитость необходимого навыка, расстояние до цели и шаги, которые нужно предпринять для продвижения к ней. Всё это необходимо честно оценить перед тем, как начинать действовать.

Если оценить ситуацию слишком пессимистично, то покажется, что цель недостижима и потребуется слишком много усилий в ущерб себе. Излишний оптимизм тоже подрывает самодисциплину: вы будете прикладывать недостаточно усилий и так и не добьётесь цели.

Развивать силу воли.

Сила воли — механизм, запускающий движение в новом направлении и помогающий справиться с многолетней пассивностью.

Честно, одной только силы воли недостаточно. Но именно сила воли позволяет сделать первый шаг в желаемую сторону, определить новые шаблоны поведения, которые помогут сдвинуться с мёртвой точки.

Энергию необходимо постоянно подкреплять. В начале процесса запуска новой привычки, формирования навыка или других изменений, требующих самодисциплины, важно удерживать себя от вероятных срывов. Если вы худеете, то не покупайте сладости. Если начинаете заниматься спортом, найдите компаньона. Если вы приводите в порядок режим сна и бодрствования, то отключайте телефон и интернет по таймеру.

Не останавливаться.

Необходимы регулярные и ощутимые усилия в нужном направлении. Не стоит бояться привычных барьеров, нужно просто продолжать делать то, что вы решили делать.

Самодисциплина укрепляется только от регулярных усилий и шагов в направлении цели, особенно если они эмоционально затратны и тяжелы.

Работать и не обращать внимания на чувства и настроение.

Самодисциплина означает повторяемость действий и следование графику независимо от настроения. Вы делаете то, что должно, в любом случае, даже если нет настроения или упал интерес к делу.

Эта часть самодисциплины позволяет успешно проделывать рутинные и повторяющиеся действия, которые должны выполняться каждый день, хотя это скучно. Если поддастся этому соблазну, то результат отдалится, а при возрастании темпа и сложности самодисциплина разрушится.

Упорно продолжать работать.

Тренируйтесь действовать даже при полном отсутствии мотивации.

Упорно двигаться к цели, постоянно отслеживать свой прогресс и корректировать стратегию поведения, менять отдельные шаги.

Страхи, препятствующие развитию самодисциплины.

Если вооружиться знанием о возможных препятствиях, будет легче их преодолеть:

- **боязнь ошибиться:** этот страх закладывают в детстве требовательные родители, которые отчитывают за каждую ошибку. Сам по себе результат усилий не имеет значения для мозга, важнее эмоции, главное, избежать негативных эмоций. Чтобы развить самодисциплину, внушайте себе, что любой опыт полезен, даже отрицательный.

- **боязнь утраты свободы:** порой, человек ощущает себя пленником, пока все веселятся, вам приходится выполнять свои же обязательства: ложиться спать, убирать вещи, наводить порядок, вести дневник... Главное помнить, что самодисциплина отличается от внешнего принуждения, даёт приятные бонусы.

- **боязнь потерять достижения:** когда вы однажды уже подняли высокую планку, вам может быть страшно ее снизить. За этим кроется стыд, страх отвержения и одиночества. Стоит принять, что жизнь меняется, и мы не можем быть идеальными в любых условиях.

- **боязнь ответственности:** часто ответственность ассоциируется с наказанием за ошибки. Вы уже давно в состоянии принять решение за любые свои попытки дисциплинировать себя. Если что-то пойдет не так, вас никто не накажет.

- **боязнь зависти:** мы зависим от расположения к нам окружающих и не многие могут преодолеть страх зависти, возможно, отвержения. Помните, что завистники найдутся всегда, и если всех опасаться, то вся жизнь уйдёт на переживания.

6 шагов развития самодисциплины.

Преимущество этой техники в том, что она помогает бороться со своим слабованием методично и регулярно, охватывая все стороны процесса.

Шаг 1: Определиться с целями.

Началом формирования самодисциплины должно стать составление списка желаний и целей — всего, что вы планируете достичь или сделать. Без направленности на конкретные вещи самодисциплина не будет работать. Включите в список все желательные для вас привычки, изменения, достижения.

Как же понять, чего конкретно вы хотите? Задайте себе ряд вопросов:

- Что я хочу делать? Кем быть? Чего добиться?
- Какие новые привычки я хочу выработать у себя?
- Какие аспекты своего поведения хочу изменить?
- На чём хочу сфокусироваться в настоящее время?

Шаг 2: Описать необходимые изменения, которые ведут тебя к цели.

Определив траекторию своего пути, надо продумать маршрут. Напиши для себя, как предстоит себя вести, чтобы получить желаемое.

Чтобы решить поставленную задачу необходимо, кроме самодисциплины, формировать навыки, привычки и поведение.

Кроме принятого решения ложиться спать до 12 часов, придётся менять свой уклад жизни, а может быть, даже менять окружение. Изменения затронут многие сферы жизни! Изменения должны сделать вас совершенно иной личностью (впрочем, тут всё зависит от конкретной цели и масштабов, конечно). Ответьте себе на вопросы:

- Каким человеком я стану, добившись желаемого?
- Какие качества для этого потребуются?
- Каким станет после этого мое представление о себе?

Не пропускайте ни один из этих вопросов. Чтобы привить себе самодисциплину и новые правила жизни, необходим новый стиль мышления.

Шаг 3: Подобрать ролевые модели.

Можно найти живые примеры для подражания — тех, кто уже преуспел на пути к вашей цели. Таковыми могут быть члены семьи, знакомые, соседи, известные люди. Это укрепит вашу самодисциплину. Задайте себе следующие вопросы:

- Какие люди сейчас успешно достигают вашей цели?
- Какие люди уже её достигли?
- Кого можно назвать идеальным носителем полезной привычки?
- Кто обладает требуемой самодисциплиной?
- Каким навыкам и как я мог у них научиться?

Пообщайтесь с этим человеком: как правило, все с большим удовольствием расскажут о своих успехах. Почитайте книги авторов, которые реализовали вашу мечту.

Шаг 4: Выяснить, какие могут быть препятствия.

Проблемы начнутся, когда что-то пойдёт не по плану. Поэтому стоит подготовиться заранее, чтобы потом впопыхах не искать решения. Продумать, с какими сложностями вы столкнётесь на пути к цели.

Ещё раз запишите все аргументы в пользу своей цели. Чем более они весомы, тем больше у вас шансов дойти до конца и заодно «прокачать» самодисциплину.

Шаг 5: Выработать план действий.

Вы в начале пути, составляйте реалистичный и посильный вам план. Сейчас очень важны маленькие шаги, находите повод для гордости собой, что усилит мотивацию.

План действий можно составлять по двум принципам: задать чёткие сроки реализации плана; разбить большую задачу на несколько мелких.

Шаг 6: Обязательно отслеживать свои успехи.

Чтобы работа над собой не превратилась в унылую рутину, отмечайте достижения. Отмечайте свои небольшие победы! Это способствует сохранению фокуса внимания, укреплению мотивации и видению перспективы.

8 рекомендаций по укреплению самодисциплины.

Соблюдать режим сна, питаться правильно.

Хороший сон в достаточном количестве, грамотный режим питания — это основы самодисциплины для человека. Иначе организм быстро утомляется и изнашивается, психика — выгорает и страдает от стрессов. Некачественная пища отрицательно влияет на обмен веществ и работу всех органов тела, снижает продуктивность труда.

Записывать все достижения в дневник.

В дневнике следует отражать достижения и успехи каждого дня, фиксировать выполненные задачи. С помощью такого дневника вы контролируете и поддерживаете

себя. В моменты неприятностей и неудач, перечитывайте дневник достижений, чтобы вера в собственные силы вернулась.

Общаться с самоорганизованными, дисциплинированными людьми.

Если вы формируете привычку вставать в шесть утра, найдите себе единомышленников: тех, кто это успешно практикует. Окружайте себя теми, кто уже далеко продвинулся на пути к самодисциплине, это повышает ваши шансы.

Делиться своими планами.

В начале пути нужна дополнительная поддержка и мотивация. Рассказывайте о своих планах близким и друзьям, пишите посты в соцсетях. Кроме первичного обещания, желательно каждый день или неделю писать отчёты о том, что удалось сделать, а что нет — это укрепляет самодисциплину.

Повышать самооценку.

Неверие в свои силы и страх неудачи буквально парализуют. Больше фокусируйтесь на победах, регулярных действиях, нежели ошибках.

Фиксировать прогресс с помощью трекера.

Трекеры являются эффективным инструментом, помогающим развивать самодисциплину. Для начала запишите все цели или привычки, которые вы планируете воспитать в себе, а затем каждый день отмечайте прогресс. Если что-то не получится, проанализируйте, почему это произошло и как обойти эти проблемы в будущем.

Старайтесь довести дело до конца, а не сделать всё идеально.

Просто завершить проект или довести его до совершенства — это разные вещи. Всегда найдётся, что улучшить, это бесконечный процесс.

Двигайтесь мелкими шагами.

Какой бы мощной ни была ваша самодисциплина, вы не сумеете объять необъятное и достичь всех целей сразу. Но каждый маленький шаг приблизит вас к желаемому результату.

4 ошибки в развитии самодисциплины.

Делать ставку только на силу воли.

Не пытайтесь «вывести» сложную задачу на одной силе воли — есть способы намного лучше. Люди с развитой самодисциплиной нередко прибегают к приёму «дизайна среды»: обустраивают жизненное пространство так, чтобы оно способствовало продвижению к цели. Например, готовиться к экзамену лучше в уединённом и тихом месте, а не делать это дома среди всех привычных отвлекающих факторов.

Ждать, когда придёт мотивация.

Не стоит рассчитывать на мотивацию как на «музу». Не ждите вдохновения, просто действуйте. Иначе потеряете много времени, упустив свои мечты и цели.

Руководствоваться чувствами.

У тех, кто развивает самодисциплину и активно пользуется ею, отношение к собственным эмоциям адекватное: они не игнорируются, но и не управляют всеми решениями.

Ваши чувства не исчезнут, если вы несколько будете игнорировать их. Они будут по-прежнему сигнализировать о том, что происходит внутри вас и во внешней среде. Поэтому, если ваша цель — самодисциплина, необходим здоровый скепсис в отношении собственных переживаний. Учитывайте их, но руководствуйтесь разумом.

Волноваться о результатах.

Секрет успеха — в управлении вниманием: занимаясь делом, дисциплинированный человек не тратит силы на размышления о результате. Находитесь в состоянии «здесь и сейчас».

Топ-5 книг по развитию самодисциплины: Теодор Брайант, «Самодисциплина за 10 дней: как перейти от думания к деланию»; Кэролайн Арнольд, «Микрорешения»; Брайан Трейси, «Съешьте лягушку! 21 способ научиться успевать»; Андре Кукла, «Ментальные ловушки. Глупости, которые делают разумные люди, чтобы испортить себе жизнь»; Стив Павлина, «Я сделаю это сегодня! Как перестать откладывать и начать действовать».