

7 кроків до розвитку самодисципліни



Поширена проблема у тому, щоб «змусити» себе робити те, що є важливим і корисним, і не робити того, що хочеться, коли воно навпаки віддаляє нас від бажаного у довготривалій перспективі.

Багато людей впізнають себе у тому, що, здається, хочеться турбуватись про здоров'я, але важко змусити себе займатись фізичною активністю і відмовитись від зайвого шматка торта. Чи коли хочеться отримати бажану професію / посаду, але важко змусити себе вивчати те, що для цього необхідно.

У такому випадку люди схильні думати, що їм просто бракує самодисципліни. Та чи настільки все просто? Отож, розглянемо ідеї, які допоможуть вам розвивати

Чому нам важко практикувати самодисципліну?

- 1 У масовій культурі щастя міцно асоціюється зі слідуванням своїм, часто імпульсивним, бажанням. «Живемо один раз», — кажемо ми, і, буває, таким чином віддаляємо себе від того життя, яке хочемо мати.
- 2 Сучасний цифровий світ перевантажує нашу психіку інформацією, виснажує її і заважає тримати фокус на важливому.
- 3 Самодисципліна багатьма сприймається як рішення, яке ніби-то легко втілити: «просто бери і роби», «просто візьми себе в руки».

Проте все і справді непросто. Бо проблематика самодисципліни лежить у площині конфлікту між різними структурами нашого мозку:

підкіркою

vs

лобною долею

тут живуть наші
(не завжди корисні)
звички та імпульсивні
бажання

здатна аналізувати,
бачити віддалені
перспективи та
регулювати імпульси
і бажання

Що важливо для розвитку самодисципліни?



Турбуватись про відпочинок

Виснажена психіка з більшою вірогідністю вибиратиме імпульсивні бажання, «дешевий» дофамін (наприклад, від перегляду тіктоків) та дію на автоматі.



Бути мотивованим на зміни, що потребують самодисципліни

Твоє бажання слідувати наміру робити щось не дуже приємне і просте, проте важливе і корисне повинне бути сильнішим, ніж імпульси самосаботажу.



Усвідомити ситуації і причини, які заважають плекати самодисципліну

Наприклад, багатьом важче бути вірними своїм намірам під вечір, наодинці з улюбленими солодощами чи під дією тривалого стресу. Це нормально, проте важливо усвідомлювати свої ризики втратити самодисципліну, щоб...



Уникати ситуацій і причин, які підривають здатність бути дисциплінованими

Набагато простіше уникати спокус, ніж боротись з ними. Рішення позбавитись звички палити дуже легко розбивається об цигарку на відстані витягнутої руки.



Виправдано витратити ресурс самодисципліни

Пам'ятай: він обмежений, тому не вимагай від себе одразу визначних результатів, безпомилковості та відсутності «зривів». Краще запроваджувати бажані зміни в життя поступово і «малими порціями».

Цілком норм починати із 5 хвилин ранкової зарядки, 1 дня без цигарок, 1 тижня навчання на важливому для твоєї роботи навчальному курсі.



Бути для себе другом у практикуванні дисципліни, а не безпощадним критиком

Стався із розумінням до власних невдач і «зривів», почуй себе, зрозумій, чому цього разу сталося саме так, і просто повернись до власного наміру, підкріпленого самодисципліною.

1 2 3 4 5 6 7

Залучитись підтримкою

У тренуванні самодисципліни важливо будувати для себе «поле сили», яке допомагатиме слідувати намірам. Це можуть бути близькі, які підтримують у пошуку роботи, друзі, які погодяться разом відвідувати спортзалу, чи психолог / коуч, що за допомогою ефективних інструментів і знань про те, як працює мозок, допоможе розвинути м'яз самодисципліни.

Джерело:

https://www.instagram.com/p/Cl0P0WLtLVq/?utm_source=ig_web_copy_link