

5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

**5 простых  
шагов к 100%  
самодисциплине  
без борьбы с собой**

**Наталья Мастюкова**

## **ВВЕДЕНИЕ**

Приветствую вас на страницах этой книги! Если вы держите ее в руках или читаете с экрана, значит, проблема самодисциплины вам близка. Возможно, вы чувствуете, что в жизни не хватает гармонии, или самовыражения, или движения? А может быть, наоборот, движения и суеты иногда становится слишком много? Вы с трудом выделяете время на себя и, возможно, вам бывает сложно определиться со своими желаниями?

Вы знаете, это все совершенно не страшно! И совершенно точно с этими трудностями можно справиться. Главное - ваше искренне желание изменить, наконец, что-то в своей жизни. И то, что вы читаете эту книгу, говорит о наличии у вас такого замечательного стремления. Я вас поздравляю с первым шагом к вашей лучшей жизни! И желаю вам вдохновения и веры в себя на этом интересном пути, полном удивительных открытий :)

Почему я так уверенно говорю о том, что это решаемо? Всего пару лет назад я сама была в состоянии, когда не знала, чего же я хочу и куда идти. Рутинные дела затягивали, времени на себя не оставалось. Тотальная хроническая усталость, недовольство всем, что меня окружает и... все это вылилось в психосматику. Стало болеть сердце, начались обмороки. И тогда я поняла, что нужно что-то менять. Нужно относиться к себе, да и к жизни в целом по-другому.

Горы изученной литературы, часы прослушанных записей и новые

## 5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

люди, у которых хотелось учиться чему-то новому, сделали свое дело (кстати, именно общение с Учителями, за которыми хотелось идти, сыграло наибольшую роль). Хотя стоит признать, что были и неудачные техники, и бесполезные знакомства. Сегодня я успешно и гармонично совмещаю материнство, работу в ИТ-сфере и руководство собственной Мастерской "За мечтой!", а также всегда нахожу время на себя.

Я согласна с тем, что наша жизнь - это сумма сделанных нами выборов. И только от вас зависит, оставите вы все как есть или поднимитесь и шагнете навстречу тому будущему, о котором мечтаете.

## ПОЧЕМУ САМОДИСЦИПЛИНА?

Сегодня многие увлекаются тайм-менеджментом и другими системами, которые помогают эффективно управлять различными жизненными ресурсами. Но сложность их постоянного применения в том, что все эти системы внешние. Мы можем взять уже готовую концепцию, изменить ее как-то под себя и встроить в свою жизнь. Тем не менее, это все равно будет абсолютно внешней надстройкой, которая при желании (а чаще нежелании) очень легко вынимается из жизни.

И все возвращается к стартовой точке. Нам снова начинает казаться, что жизнь проходит мимо, рутинных дел слишком много, колоссальные возможности упущены, а сами мы в стоим на месте.

Что же делать?

Я предлагаю легко и естественно взять жизнь в свои руки и сделать

## 5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

ее осознанной, используя техники самодисциплины без борьбы с собой. Я выбрала такой подход потому, что именно за счет мягкого внедрения навыков самодисциплины достигается наибольший эффект и не происходит отката после интенсивной работы. Вам больше не понадобится внешний контроль для того, чтобы продуктивно работать и следить за балансом различных сфер в своей жизни.

Умение управлять своим поведением строится изнутри и является вашим стержнем, который помогает сформировать осознанный подход к жизни. Именно из-за внутренней природы самодисциплина очень гибко отвечает вашим индивидуальным запросам и исходит из ваших истинных ценностей, а значит, занимает более гармоничное место в вашей жизни.

Выстроить сбалансированную систему самодисциплины вам помогут следующие 5 навыков:

1. Форма
2. Осознанность
3. Результативность
4. Уникальность
5. Грамотное планирование

С их помощью вы легко и естественно сделаете свою жизнь осознанной, добавите в нее движения и перестанете жалеть об упущенном времени и возможностях.

## **КОМУ Я РЕКОМЕНДУЮ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ**

Давайте посмотрим, какими качествами обладает человек, живущий осознанно. Относятся ли эти высказывания к вам?

Вы сами определяете направление своего развития

Вы умеете создавать и использовать возможности

Вы эффективно распоряжаетесь своим временем

Вы не откладываете дела на потом

Вы живете в комфортном вам темпе

Вы ощущаете сбалансированность жизни

Вы всегда управляете своим поведением так, как вам это необходимо

Вы знаете, как найти вдохновение в нужный момент

Вы живете согласно внутренним ценностям

Если вы не можете применить к себе 3 или более высказываний, прочитайте эту книгу. И, не откладывая, начните внедрять полученные знания!

Пора взять жизнь в свои руки!

## НАВЫК 1: ФОРМА

Наша первая задача - это **придание жизни формы**.

У вас бывает такое, что надо чем-то заниматься, а вот никак не можете перестать отвлекаться (на интернет, разговоры, мысли), да еще и постоянно корите себя за это? Или такое, что день прошел, а вспомнить вроде как и нечего? Или что занимаетесь, допустим, работой вместо того, чтобы поиграть с ребенком и потом чувствуете себя виноватой перед ним?

И если посмотреть на все это со стороны, то выражение "*Клювик вытянешь - хвостик увязнет*" подходит как нельзя лучше. Но наша жизнь не болото! Давайте в реальном времени посмотрим, почему так происходит и что мы можем с этим сделать.

Для этого существует очень простая, но эффективная техника - хронометраж. Каждый день в течение недели 4-6 часов записывайте все, что вы делали. А в конце дня проанализируйте, на что ушло ваше время и как этот показатель можно улучшить. Уверена, вам будет жалко времени, потраченного на бесцельное шатание в соцсетях или просмотр неинтересного фильма. Выполняя хронометраж каждый день, вы сможете увидеть, как повышается ваш жизненный тонус и готовность к действиям.

## 5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

Существует много техник выполнения хронометража. Узнать, какая из них наиболее эффективна, вы можете в моем спецотчете: <http://dreammart.ru/xronometrazh>

Второй шаг к форме - это моделирование дня. Регулярный утренний и вечерний набор дел поможет вам сформировать день, задать бодрый настрой в начале и плавно закончить дела в конце дня. Моя персональная рекомендация - Утренние страницы (ежедневно пишем от руки три страницы любого текста, который придет в голову. Это хорошо выгружает накопленные мысли и освобождает место для новых идей) и список благодарностей за день вечером. Обратите внимание, что цель моделирующих действий - придание нужного настроения и "обрамление" дня. Рутинные вроде приготовления завтрака и поиска одежды впопыхах сюда не относятся.

*"Раскладывая день на 15-минутки, я поняла, что на себя времени практически не трачу (одно автоматическое самообслуживание), теперь я специально планирую время только для себя любимой, хоть 15 минут, но трачу его только на себя, после этого заметила, что стала гораздо проще и спокойней относиться к хулиганствам детей, и мне все больше нравится женщина, отражение которой я вижу, стоя у зеркала."*

## НАВЫК 2: ОСОЗНАННОСТЬ

Хронометраж помогает нам ясно увидеть, как часто бывает, что мы не

## 5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

присутствуем в настоящем моменте, но при этом и не делаем ничего сверхполезного для той сферы, о которой мы в данный момент якобы думаем.

Вот здесь нам и поможет осознанность.

Для начала рассмотрим осознанность как **присутствие в настоящем моменте**.

Занимайтесь одним делом одновременно. Отдавайтесь ему целиком, учитесь погружаться в него полностью. Вы думаете - легко сказать, а как это сделать-то?

Во-первых, когда с помощью хронометража вы замечаете такие моменты разбрасывания внимания, постарайтесь усилием воли сконцентрироваться на чем-то одном. На том деле, которое для вас более важно.

А если сложно расставить приоритеты? Тогда выбирайте любое, не тратьте время на раздумья.

И во-вторых, есть довольно простое по технике, но сложное для выполнения упражнение для тренировки навыка концентрации: надо в течение 5 минут сосредотачиваться только на своем дыхании. Только вдох и выдох - и больше ничего. Никаких мыслей о задержанной зарплате, встрече выпускников и неразобранных шкафах. Только вдох. И выдох. А если сбились, начинайте заново.

А теперь обратимся к осознанности как **состоянию потока**.

## 5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

Я думаю, что это состояние, когда мы настолько поглощены каким-то занятием, что не замечаем ни хода времени, ни того, что происходит вокруг, уже вам знакомо. Как создать это состояние в своей жизни, не дожидаясь очередной вспышки вдохновения?

Попробуйте перевести одно из дел, выполняемых на автомате (чаще всего это бывают дела из сферы самообслуживания - еда, умывание и т. д.), в сознательный режим. Обратите внимание на то, что вы едите, почувствуйте вкус еды, ее цвет, запах, консистенцию. Сконцентрируйтесь на своих ощущениях. Получайте удовольствие от того, что вы делаете.

А закончив есть, сохраните это состояние концентрации и займитесь какой-либо другой задачей, так же прислушиваясь к себе и *осознавая*, что вы делаете. Проверено, даже давно откладываемые "противные" дела в потоке выполняются легко и непринужденно.

*"Итак, можно подводить итоги.*

*Я, наконец-то, закончила доклад "Журналистская деятельность Ф.В.Булгарина". Какое удовольствие я получала, читая переписку, различные отзывы. Так интересно копаться во всем этом. На удивление хорошая работа вышла, надеюсь, оценят тоже не плохо. Никогда не думала, что смогу с удовольствием выполнять подобные работы!"*

*"Метод осознанности дает свои плоды - сегодня делала макияж осознанно, в результате - попробовала новые тона и они очень хорошо подошли + появилось желание сделать прическу, а не ходить с извечным "конским" хвостом. Работает!!!"*

## НАВЫК 3: РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Принято считать, что дисциплинированный человек должен выполнять все, что нужно и точно в срок независимо от личного отношения к делу. И обычно никого не интересует, какими методами это достигается. Поэтому часто создается впечатление, что дисциплина - некое *принуждение* себя к выполнению того или иного дела.

Мы посмотрим на это с другой стороны. Раз уж мы решили достигать осознанности без борьбы с собой, то и способы достижения результата выберем более приятные.

Для начала давайте вспомним, в каких жизненных ситуациях мы действуем, не задумываясь о мотивации, не пытаюсь отложить на потом, а просто берем и делаем?

Во-первых, это **ситуации "без вариантов"**: дедлайны и авралы, чрезвычайные ситуации (при пожаре вы спасаете себя, а не раздумываете, не посмотреть ли сначала фильм) и дела, для которых у нас в системе ценностей не предусмотрено другой программы (такие как, например, накормить ребенка - вы вряд ли отложите это на пару дней потому, что сейчас лень или хочется посидеть в интернете).

## 5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

Секрет заключается в том, чтобы зафиксировать свое внутреннее состояние в такой ситуации и перенести его на то, что вам необходимо. Вспомните ситуацию, когда вы выполняли дело, даже не задумываясь, что можно сделать как-то по-другому. Прислушайтесь к себе, в какой части тела, каким ощущением у вас отзывается такая собранность и готовность к действиям?

А теперь попробуйте перенести это состояние на то дело, к которому вы никак не можете приступить. Возьмите и сделайте шаг. Получилось?

Второй тип ситуаций, который может нам помочь, это **моменты вдохновения**. Вспомните и почувствуйте заново это состояние, когда вам все по плечу, когда вы с энтузиазмом беретесь за работу и радуетесь при мысли о будущих результатах. Вспомнили? Побудьте в этом мгновении подольше :)

В таком состоянии есть одна очень важная деталь: мы чувствуем, что стоящая перед нами задача позволит нам раскрыть и применить свои способности. Соответственно *не* вдохновляют нас дела, в которых мы не видим возможности самореализоваться или научиться чему-то новому.

Если у вас есть сейчас такое дело, попробуйте посмотреть на него с разных сторон и увидеть, что же оно может принести в вашу жизнь? Возможно, это будет шаг в борьбе со своим страхом или комплексом?

*"Метод переноса вдохновения получилось сделать на прогулке – когда вдохновленные погодой и прекрасным настроением, заодно занесли кое-какие вещи бабушке мужа – что я не особо*

5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

*обычно люблю делать. А тут раз - и легко все прошло."*

## НАВЫК 4: УНИКАЛЬНОСТЬ

Каждый человек уникален. От набора хромосом и отпечатков пальцев до желаний и взглядов на жизнь.

И я прошу вас подумать о том **жизненном ритме**, в котором вам хотелось бы и было бы комфортно находиться.

Представьте себе активную, яркую жизнь со множеством событий, общения и действий. Свобода путешествий, знакомства, новые впечатления. Хотелось бы вам жить так? Попробуйте несколько дней, посмотрите на практике, подходит ли вам этот стиль, или вы устаете от него?

Или наоборот, спокойная жизнь со стабильной работой и любимым умиротворяющим хобби. Кому-то покажется скучно, не будет хватать драйва, но, может быть это именно ваша уютная, милая жизнь с прекрасными людьми в окружении?

Большая или маленькая семья? Путешествия или стабильность? Публичность или сокровенность? Много денег? А много - это сколько?

Постарайтесь прислушиваться к себе и задаваться вопросом - а **мое ли это желание**? Как оно вписывается в мою общую картину мира? Даст ли оно мне состояние гармонии?

## 5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

Почему у одних участников хронометраж вызывает панику, а других вдохновляет? Кого-то подстегивает режим дедлайна, а кого-то угнетает. Мы все разные, и это прекрасно. **Не теряйте себя, пожалуйста.**

У многих есть определенное видение и задумки на будущее, долгосрочные цели. Если вы беретесь за новое глобальное дело - спросите себя, **будет ли это шагом к вашим целям?** Или наоборот, уведет от них? Или вы хотите пересмотреть долгосрочные планы в связи с этим новым обстоятельством?

Конечно, вы спросите, какое отношение эти вопросы имеют к самодисциплине :) а мне кажется очень важным **не использовать внутренние ресурсы против себя же самого.** Если прилагать много усилий для того, чтобы *заставить* себя выполнить какое-то дело, то радости от его завершения не будет - энергия уже потрачена на принуждение.

А если дело согласовано с вашими внутренними убеждениями - то и приступить к нему, несмотря на все страхи и негативные обстоятельства, будет легко - тут уже вам в помощь и форма, и осознанность, и результативность.

*"Мой идеальный темп - динамичный, быстрая смена событий, много людей и впечатлений. В настоящее время, когда совмещаю работу и ребенка - "домашние" дни были неорганизованными и хаотичными. Хронометраж дал мне необходимую организованность и динамику. Я замечательно*

## 5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

*отследила свои недочеты в быту и много чего поправила, чтобы побольше уделять внимания дочке и меньше копошиться на кухне например. Косвенно повлияла на "рабочие" дни, где у меня все идеально, но было много угрызений совести за домашние хвосты."*

## НАВЫК 5: ПЛАНИРОВАНИЕ

Конечно, планирование - это очень объемная тема, и в курсе "Твой успешный год" я рассказываю о ней более подробно. Но мы все же коснемся здесь некоторых основных моментов.

Одна из участниц моего тренинга по самодисциплине написала в стартовом комментарии:

*"...переделала много дел, которые находились по ходу дня, но до валяния так и не дошло ((. поняла, что оно просто сидит в голове, а делать я НЕ ПЛАНИРОВАЛА!"*

Это очень важный момент. Нужно не только планировать дело, но и планировать его **выполнение!** Казалось бы, что проще? Но в этом очень часто кроется причина, почему все планы так и остаются на бумаге. Когда планируете дело, то стоит продумать заранее, на какие другие занятия это может повлиять (чтобы одно важное дело не вытеснило другого), когда этим делом будет удобнее заняться, какие для этого нужны ресурсы и т. д.

Список вопросов, которые стоит себе задать в процессе планирования выполнения какого-либо дела, вы можете скачать у меня на сайте в виде удобного чек-листа: <http://dreammart.ru/plan-checklist>

### ***Риски***

Менеджеры проектов советуют закладывать около 30% от начальной оценки задачи на непредвиденные обстоятельства. То есть если вы считаете, что справитесь с работой за 3 часа, то в плане отведите на нее 4. Чтобы не получилось так, что с одним заданием задержались, в другом вас кто-то подвел, и все остальные планы провалились.

### ***План Б***

При планировании некоего дела мы редко думаем о том, что какие-то обстоятельства могут нам помешать его выполнить. Хотели доделать платье, но не хватило фурнитуры, а в соседнем магазине ее нет. Надо готовиться к экзамену, а репетитор заболела. Что вы будете делать в этом случае? Как справитесь с задачей? Стоит заранее наметить себе возможные пути обхода таких препятствий. Конечно, все предусмотреть невозможно, да это и не нужно, но наиболее вероятные проблемы можно предугадать.

### ***Дополнительное планирование***

На случай, если что-то из задуманного отменится, я всегда планирую дополнительные дела с пометкой "если будет время". Тогда в освободившийся промежуток не нужно будет "на 5 минут заглядывать в интернет", проведя там, как обычно, 2 свободных часа. Можно выбрать дело из дополнительного списка или продуктивно отдохнуть.

5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

### ***Стратегический час***

Отводите 15-60 минут в день для того, чтобы поработать над своими долгосрочными целями, мечтами и желаниями. Даже 15 минут приблизят вас к реализации таких задумок намного быстрее, чем очередная вечерняя мысль "надо завтра что-нибудь для этого сделать".

## **Итоги**

Я надеюсь, вы не просто прочитали книгу, но уже начали применять техники, описанные в ней.

Давайте посмотрим, какие инструменты и навыки помогут нам сделать нашу жизнь более осознанной и взять ее в свои руки.

### **Хронометраж.**

Хорошо помогает начать ощущать время и перестать терять его. Можно записывать, можно делать устно. Через какое-то время можно перестать выполнять упражнение регулярно, а только время от времени проверять себя - скажем, раз в неделю или раз в месяц.

Кому-то удобнее пользоваться 20- или 30-минутными отрезками - подстраивайте метод под себя. И не забывайте, пожалуйста, что это всего лишь аналитический инструмент, который сам по себе вас ни в чем не уличает и не подгоняет.

### **Рутин.**

Мы поговорили о прекрасных ежедневных делах, которые помогают сформировать основу дня - рутинах, или ритуалах. Я предлагаю ввести в свой утренний распорядок дело, которое даст вам заряд бодрости и хорошего настроения на день, и добавить на вечер занятие, которое поможет спокойно завершить день и хорошо отдохнуть ночью.

### **Осознанность.**

## 5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

Процитирую участницу моего семинара по самодисциплине: *"Как-то я посмотрела серию "Симпсонов" про то, как Барту прописали лекарство "Фокусин" для концентрации внимания, и он из хулигана превратился в отличника. И тогда я поняла, что у меня та же проблема: очень слабая концентрация. Делаю одно, а думаю обо всём на свете. Трудно включиться в дело полностью, хотя иногда получается само собой."*

Мы разобрали, как с этим можно бороться и научились делать некоторые упражнения, которые помогают сосредоточиться на одном занятии. Возможно, вы отметили, что упражнение с дыханием вам знакомо из йоги и получили прекрасные результаты, осознанно перенеся такую же сосредоточенность на обычные дела.

### **Получение результатов.**

Мы посмотрели, как можно использовать технику переноса состояния для того, чтобы браться за давно откладываемые и просто неинтересные дела и завершать их.

### **Уникальность.**

Умение выделять главное для себя, согласовывать свои действия со своими внутренними ценностями и отстаивать свои личные границы - это все определяет вас как уникальную личность, не поддающуюся на манипуляции. Вы можете жить полной и гармоничной жизнью, когда знаете, кем вы являетесь на самом деле.

### **Планирование.**

## 5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

Правильное стратегическое планирование - залог выполнения задуманного. Закладывайте риски, учитывайте неблагоприятные ситуации и оставляйте себе пространство для маневра.

## 5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

Светлана:

*"Раньше я думала, что самодисциплина - это очень трудно, а это оказалось интересно и ободряюще; думала, что записывать свои дела муторно и даже глупо, а в итоге хронометраж оказался волшебной палочкой-погонялочкой, по мановению которой я выполняю дела с удовольствием. Раньше я не проявляла инициативу на работе, а теперь поняла, что таким образом сама планирую своё рабочее время, причём себе в плюс, а не работа планирует моё время чаще всего мне в минус. Я больше не корю себя за потерянное в интернете время - я его больше не теряю или позволяю себе провести в контакте действительно 5-15 минут! Выполняя работу в состоянии вдохновения, я получаю удовольствие, а не думаю, что проще сдохнуть, чем найти себе подходящую работу. Суть оказалась не в работе, а во мне!"*

*Любимый человек поражается тому, что самодисциплина смогла сделать меня весёлой, радостной и всё успевающей, а его друг сегодня дал мне прозвище Герцогиня :)"*

5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

**Ну что ж, теперь вы знакомы с системой,  
которая поможет вам легко  
сделать вашу жизнь осознанной и  
наслаждаться каждым ее моментом.**

**Не откладывайте на потом внедрение навыков, которые могут  
качественно изменить вашу жизнь.**

**Не откладывайте Жизнь на потом!  
Возьмите Жизнь в свои руки Сейчас!**

5 простых шагов к 100% самодисциплине без борьбы с собой

## Контакты

<http://dreammart.ru/> - сайт Мастерской "За мечтой!"

<http://vkontakte.ru/dreammart> - группа ВКонтакте

<http://za-me4toj.livejournal.com/> - наше сообщество в Живом Журнале

Радости и вдохновения!

До новых встреч!

:)