

ДИСЦИПЛІНА ТА ВОЛЯ

Уявіть, що кожен день ви прокидаєтеся із певним запасом сили волі. Це як енергія в батарейці, яка витрачається, коли ви ухвалюєте рішення – більше прийнятих рішень, менше залишилося волі. І ось у чому справа: щоразу, коли ви вагаєтесь або передумуєте, ви немов приймаєте нове рішення. Ви витрачаєте частину цієї енергії. Тому найкраще діяти за принципом "вирішив - зробив". Це допоможе вам заощадити сили та залишатися зосередженим на тому, що справді важливо.

Коли ви починаєте робити щось, ваш стан, можливо, не завжди ідеальний. Вам хочеться покинути почате. Може, вам хочеться зайнятися чимось іншим або ви почуваєтеся втомленим. Що можна зробити в цьому випадку? Можна відкласти і почекати поки бажання, наснаги та сил буде більше. Але від такого відкладання виросте те, що називають порогом відмови. Наступного разу, коли ви вирішите повернутися до відкладеної або перерваної дії, ви відчуєте відштовхування від того, щоб її почати. Ваш внутрішній розум вирішить: якщо ви його не почали робити минулого разу, значить його робити не потрібно. Це може виявлятися по-різному, у будь-яких неприємних відчуттях. І при кожному наступному відкладанні поріг продовжуватиме зростати. Так формується лінощі або прокрастинація.

Можна спробувати налаштувати себе, знайти або створити потрібний стан. Але і цей спосіб рідко налаштовує на дію – частіше ми застрягнемо у своєму стані не в змозі його змінити.

Але справа в тому, що важливо не те, як ви почуваєтеся, а те, що ви робите – дія важливіша за стан. Чим більше ви зосереджуєтесь на діях, а не на почуттях, тим легше вам досягатиме цілей.

Можливо, ви втомилися. Дія важливіша за стан - увага на дію, а не на стан. Наприклад, ви не відчуваєте наснаги та сил, щоб почати діяти. Що можна зробити в цьому випадку? Можна відкласти і почекати поки бажання, наснаги та сил буде більше. Але від такого відкладання виросте те, що називають порогом відмови. Наступного разу, коли ви вирішите повернутися до відкладеної або перерваної дії, ви відчуєте відштовхування від того, щоб її почати. Ваш внутрішній розум вирішить: якщо ви його не почали робити минулого разу, значить його робити не потрібно. Це може виявлятися по-різному, у будь-яких неприємних відчуттях. І при кожному наступному відкладанні поріг продовжуватиме зростати. Так формується лінощі або прокрастинація. Можна спробувати налаштувати себе, знайти або створити потрібний стан. Але і цей спосіб рідко налаштовує на дію – частіше ми застрягнемо у своєму стані не в змозі його змінити. Найкращий спосіб – перенести увагу зі свого стану на ту дію, яку потрібно зробити. Коли дія вийде, то стан зміниться. Тобто, якщо є намір діяти, починайте!