



Тема VI

Сила волі, як шлях до влади над собою



«Сила воли» – це не метафора



Воля — це такий набір людських характеристик, які дозволяють формувати мету і докладати зусилля щодо її досягнення. Під час реалізації вольового акту людина відчуває нервово-психічну напруженість.

«Сила волі – радше психологічне, ніж нейрофізіологічне поняття. Але можливість здійснювати усвідомлені та контрольовані вчинки визначається нейрофізіологами як виключно людська.

«Людина – єдина істота, яка здатна здійснювати вольові зусилля та приймати вольові рішення» (нейробіологиня д. біол. Н. Нана Войтенко)

Якщо ви ставите перед собою відразу **декілька цілей по саморозвитку**, першочергово у Вас може все виходити, але надмірне перевантаження сили волі призведе до її виснаженню, і ви можете зробити серйозні помилки.

Наприклад, ті хто хоче кинути палити, не повинні в цей же час кардинально змінювати інші привички: рішення сісти на дієту, зменшити споживання кави одночасно з відмовою від паління збільшить ймовірність того, що жодне з даних починань не буде успішне.



ОДНА ЦІЛЬ = УСПІШНЕ ЗАВЕРШЕННЯ

4 категорії використання сили волі

Контроль думок

Контроль емоцій

Контроль
імпульсів

Контроль
ефективності

Звідки береться «сила» у волі?

Насиченість організму, недопустимість голоду – вірний признак контролю.

Глюкоза – енергія для організму.

Якщо Вам стає важко контролювати свої емоції, боротися з імпульсивними бажаннями і приймати навіть прості рішення, то, скоріш за все, Ваш **рівень глюкози знизився**.

В такому випадку



**«Наситіть
звіра»**

**«Цукерочка»
перед
важливим**

**Овочі, фрукти,
горіхи, сир,
м'ясо, риба і інші
корисні жири**

**Ні яких рішень
коли хворієш**

**Здоровий
сон!**

Коротка історія списку важливих справ

Перший крок в самоконтролі – поставити перед собою чітке завдання

Якщо завдань виявилось декілька – виставити черговість, пріоритетність, в довготривалій перспективі

Розплановуйте свої справи!!!

1. Щоденний план
2. Помісячний план
3. Піврічний чи річний
4. На декілька років
5. Тощо.

Труднощі прийняття рішення

Процес прийняття рішення виснажує силу волі і ускладнює боротьбу з спокусами

- *Прийняття декількох приємних рішень не виснажує, проте якщо процес розтягується, складається враження що свободи вибору вже немає.*
- *Відомо що приймати рішення за інших значно легше.*

Етапи прийняття
управлінських рішень:



**НЕ ВІДКЛАДАЙТЕ
СПРАВИ, НЕ ЗАТЯГУЙТЕ
ПРИЙНЯТТЯ РІШЕННЯ, А
НАМАГАЙТЕСЬ ДІЯТИ НА
ОПЕРЕДЖЕННЯ**





Куди зникають гроші?

Якщо людина фокусується на собі самому, він мимоволі починає порівнювати себе з такою «Ідеальною людиною» і уважно відслідковує свою поведінку.

Змінити свою поведінку щоб відповідати загальноприйнятним нормам- для цього необхідна сила волі. Але без самосвідомості сила волі так же безкорисна, як стріляти з гармати сліпим.

Коли Ви поставили собі ціль і відслідковуєте свою поведінку, виникає питання: необхідно концентруватись на тому що уже досягнуто, чи на тому що ще необхідно зробити?

Ви швидше досягнете поставленої цілі якщо будете порівнювати себе з оточуючими



Чи можна гартувати силу волі?

Формуємо звичку що підготує нас до вирішення більш складних завдань.

Наприклад: для гартування сили волі вирішили попрацювати над поставою, для чого протягом місяця ви слідкуєте за собою, що входить в звичку, і вже потім ставите за ціль кинути палити, стати ощадливим, зайнятись спортом, сісти на дієту тощо.

ЯКЩО ВИ МОТИВОВАНІ НА ЗМІНИ, ХОЧЕТЕ ЩОСЬ СОБІ ДОВЕСТИ І ОТОЧУЮЧИМ, ТО ВАША СИЛА ВОЛІ ЗАГАРТУЄТЬСЯ

Перехитрити себе

Існують різні способи «консервації» сили волі, для використання в потрібний час
Один з них – домовитись з собою, що Ви ні при яких обставинах не звернете з наміченого шляху.

Чіткий план боротьби з спокусами:

- Купуйте солодке невеликими порціями
- Плануйте власне меню попередньо за тиждень, а не тоді коли ви голодні
- Використовуйте готівку, або контролюйте витрати, можна поставити ліміт
- Розповідайте близьким про своє рішення змінитись, сором що всі дізнаються що ви не дотримались слова буде потужним мотивом
- Ви можете відкласти досить значну суму і домовитись з друзями, близькими, що якщо ви не дотримаєтесь слова то вони ці кошти заберуть собі

Не забувайте регулярно відслідковувати, наскільки швидко Ви йдете до наміченої цілі

Моніторинг дозволить Вам оцінити, наскільки близько Ви підійли до рішення задачі, щоб ставити реалістичні цілі в майбутньому

A stylized blue silhouette of a human head in profile, facing right. Inside the head, there are several concentric white circles, resembling ripples or a target. The background is a gradient of light blue to white.

Дякую за увагу!