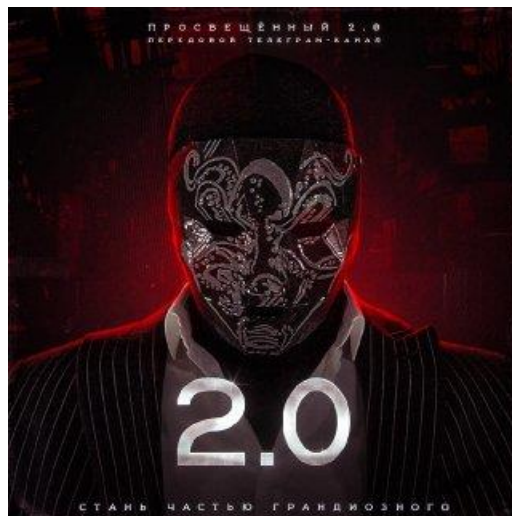


ДЕТАЛЬНЫЙ КЕЙС ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОТ ПРОСВЕЩЕННОГО



Дисциплина – это способность человека следовать установленным правилам, нормам и планам, независимо от внешних обстоятельств или внутренних желаний, а также способность отказываться от сиюминутных удовольствий ради достижения долгосрочных целей

„Дисциплина — это решение делать то, чего очень не хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется достичь“ – Джон Максвелл

Если у тебя есть какая-то проблема, какое-то желание, цель, мечта – все это может реализовать **ДИСЦИПЛИНА**. Без нее нельзя построить успех, нельзя заработать больше денег, нельзя развиваться. Дисциплина – это целая **СТРАТЕГИЯ**! Представь, что ты играешь в компьютерную игру из жанра «стратегии». Ты хаотично добываешь ресурсы. Сегодня ты решил поспать, расслабиться, пообщаться с кем-то, а затем на следующий день приступаешь к продолжению развития своей виртуальной империи. Однако твой противник, соседствующий с твоим виртуальным государством, не позволял себе хаотичного развития. У него есть целый план, целая стратегия того, как ему нужно развиваться.

И приходит время, когда этот противник тебя **ПОГЛОЩАЕТ**. Потому что он более конкурентоспособен, нежели ты. У него есть четкий план, которому он четко следует изо дня в день. Он в меру отдыхает, в меру трудится. Но его усилия приносят больший эффект, нежели твой, поскольку он делает это **ПОСТОЯННО**. Он делает это систематически. А систематический труд имеет накопительный характер. И вскоре накопленные эффекты дают о себе знать.

Поэтому дисциплина – это то, что нужно каждому. У тебя проблема с деньгами? Вспомни про дисциплину, которая упорядочит твой день и позволит изучать новое направление, либо поможет зарабатывать дополнительно. У тебя проблема с социальным

взаимодействием с людьми? Вспомни дисциплину, которая даст тебе стратегию того, как за короткий промежуток времени нарастить огромное количество полезных знакомств. Любая проблема в этом мире решается, если ты ДИСЦИПЛИНИРОВАН.

ДИСЦИПЛИНА = НАКОПИТЕЛЬНЫЙ ЭФФЕКТ

Накопление – это очень приятный термин. Особенно для финансово подкованного человека. Как заядлый финансист скажу, что накопление – это один из принципов моей жизни. Все, что я имею сейчас – это плод накоплений всех прошлых лет моей жизни. Эти накопления имели и имеют до сих пор разную форму:

- **Накопления знаний**
 - знания о том, как устроена система, как устроен социум
 - знания о том, как устроен организм, гормональная система
 - знания о том, как стимулировать и взламывать возможности организма, как восстанавливать его функции
 - знания работы экономической системы мира и той страны, где ты находишься
 - знание специфики общественного мнения: мирового и местного
 - и др.
- **Финансовые накопления**
 - Инвестиции
 - Золото – в это я инвестирую на постоянной основе и считаю лучшим спасителем моих рублей от высокой российской инфляции и лучшим преумножителем моих денег в те времена, когда происходит геополитический кризис
 - Др. инвестиции (акции, облигации, криптовалюта и пр.)
 - Откладывание часть дохода и слежка за своими расходами
- **Социальные накопления**
 - Паутина социальных связей, которые я завел и в которые я тоже инвестирую.
- **Накопления в мое здоровье**
 - Спорт – то, что поддерживает мою гормональную систему и является лучшим антистрессором
 - Питание, которое отсрочивает мое старение и позволяет сохранять высокую продуктивность моего мозга и тела.

Все эти накопления в течение многих лет дали мне результат – все то, что я имею сейчас. И, более того, они позволяют мне спокойно умножать уже имеющееся, если я того захочу. То есть это результат, который обеспечивает мою оставшуюся жизнь. Я могу применить все свои знания в любой сфере.

Сколько нужно времени, чтобы накопительный эффект уже приносил большие плоды?



5-6 ЛЕТ ДИСЦИПЛИНЫ

ДИСЦИПЛИНА = НОРМАЛЬНАЯ ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Дисциплина способна формировать полезные привычки. А полезные привычки формируют полезный цикл работы-вознаграждения. Это значит, что человек доволен собой и поощряет себя за дисциплину.

Когда дисциплина дает результат – это уже служит поощрением для дисциплинированного. Его настроение и мотивация повышается от этого в разы. Его стресс пропадает, мозг начинает работать еще активнее.

Более того, любая дисциплина включает в себя и разумный отдых. Дисциплина требует усилий. Но затем усилия порождают результат. Результат порождает позитивное настроение. Позитивное настроение – вызывает поощрение в дофаминовой системе. А затем снова человек прилагает усилия. И так по кругу.

Именно такой вектор приводит к хорошей поведенческой психологии человека, основа жизни которого - **ДИСЦИПЛИНА**

ДИСЦИПЛИНА – ЭТО НЕ ЗНАЧИТ ПАХАТЬ ДО ПОТЕРИ ПУЛЬСА

Дисциплина – это порядок. А любой порядок исключает хаос. А хаос – это отсутствие гармоничного подхода к любому делу. Гармония заключается в:

- Разумном подходе к работе/деятельности
 - Включение отдыха в распорядок
 - Отсутствие слишком большого погружения в работу, отчего страдают другие сферы
- Постепенном движении к цели
 - Разумный план, разработанный с «холодной головой»
 - разумный срок
 - разумная ежедневная работа
- Дальновидности

Пахать надо, но не до потери пульса, не в ущерб другим составляющим. Весь сок дисциплины в том, что ты можешь делать чего-то по чуть-чуть, но делать это **КАЖДЫЙ ДЕНЬ**. И это принесет в разы **БОЛЬШЕ** плодов, чем если ты будешь делать это редко, но зато целый день. В этом и есть суть дисциплины. Ты гармонично, плавно и верно идешь к своей цели.

ДИСЦИПЛИНА = ПЛАВНЫЙ И ГАРМОНИЧНЫЙ ПУТЬ К ЦЕЛИ

ВНЕДРЯЕМ ДИСЦИПЛИНУ ТЕОРИЯ УПРАВЛЕНИЯ РЕСУРСАМИ

Для начала надо понять, что дисциплина – это инструмент, требующий ресурсы организма: *психологические, волевые, физические*. Короче говоря, наш ресурс не долговечен. Мы можем его быстро потерять, что повлечет за собой сложность соблюдения дисциплины.

Для этого нужно знать *теорию управления ресурсами*. Эта теория гласит, что сила воли – ресурс весьма ограниченный. Он расходуется после каждого решения или проявления самоконтроля и самодисциплины. Когда этот ресурс истощается, индивиду труднее придерживаться контроля. В таком случае он чаще поддается соблазнам.

Самоконтроль зависит от *ограниченного энергетического ресурса согласно* многочисленным исследовательским литературным источникам. Мы заметили, что самоконтроль оказался уязвимым к ухудшению с течением времени из-за повторяющихся усилий, напоминая усталую мышцу. Подразумевалось, что напряженная саморегуляция зависит от ограниченного ресурса, который истощается любыми актами самоконтроля, в результате чего последующее выполнение даже других задач самоконтроля ухудшается.

В научных исследованиях упоминается *энергия*, которая позволяет человеку контролировать себя и свое поведение. Эта энергия аналогична *мышце*. Как и мышца перетренировывается путем постоянных нагрузок, так и самоконтроль уменьшается после постоянных действий по контролю. Одно из хороших исследований – *Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007) «The strength model of self-control»*. В науке еще это называют «истощением эго». И именно такое истощение приводит к зависимостям от алкоголя, хаотичного сексуального поведения, никотина, наркотических и психотропных веществ и пр.

Когда человек истощает свои ресурсы, свое эго, даже путем соблюдения дисциплины, это имеет неблагоприятный характер. Поэтому важно изучение теории управления ресурсами, чтобы выстраивать свою дисциплину так, чтобы она не истощала энергию.

Однако мышца адаптируется к нагрузке, ее можно натренировать. То же касается и энергии самоконтроля, которую можно тоже тренировать. Поэтому с помощью этой теории мы научимся правильно управлять своим ресурсом, чтобы не забросить дисциплину, как это часто бывает.

Что истощает наш ресурс?:

- Мысли и их контроль
- Управление эмоциями и сами эмоции
- Преодоление нежелательных импульсов (например, желание покурить при виде сигарет)
- Фиксация внимание
- Руководящее поведение

- Принятие решений и выбор
- Агрессия после провокации
- Сексуальные импульсы
- Когда вы рассказываете всем свои планы, раскрываете их детали
- Самопрезентация и управление впечатлением
- Доброта в ответ на плохое поведение кого-либо

ВНИМАТЕЛЬНО прочтите вышеуказанный список. Что-то из этого 100% постоянно снижает ваши ресурсы самоконтроля

КАКИЕ ПРИЗНАКИ ПОДАЕТ ИСТОЩЕННОЕ ЭГО?

- Изменяется восприятие времени: кажется, что оно идет медленнее
- Понижение уровня глюкозы в крови

В чем же задача человека, который внедряет дисциплину? Правильно, задача в правильном использовании своих ресурсов, чтобы НЕ ДОПУСТИТЬ ИСТОЩЕНИЯ ЭГО, не допустить истощения ресурсов по самоконтролю, поскольку они ограничены. Все любят говорить о том, что дисциплина решает, надо пахать, убиваться. Но никто не говорит что ресурс ОГРАНИЧЕН. И рано или поздно вы устанете и забросите начатое.

Но именно теория управления ресурсами предотвращает это. Никто о ней не говорит, никто о ней не знает. Ее широко применяют на Западе. Там есть люди, которые владеют большим спектром информации. Да и вдобавок у них много исследований на эту тему.

КАК ЖЕ ГРАМОТНО УПРАВЛЯТЬ СВОИМ РЕСУРСОМ СОГЛАСНО ТЕОРИИ УПРАВЛЕНИЯ ИМ?

- *Эмоциональная регуляция*
 - Тренировка осознанности
 - Медитация
 - Дыхательная практика
 - 2-3 раза в день глубоко вдыхать и выдыхать диафрагмой и мысленно следить за дыханием (5-10 минут)
 - Также делать эту практику во время любого волнения, гнева, сексуального импульса и других бурных эмоций
 - Обязательно стоит делать эту практику перед сном для лучшего засыпания и сна, чтобы убрать хаотичность мыслей перед сном и не дать плохим мыслям пробраться в подсознание
 - Сохранение своего **эмоционального/дофаминового баланса**
 - вспомните мой подкаст про эмоциональный баланс
 - не позволяйте нарушить чему-то/кому-то свой баланс согласно моему подкасту
 - Учитесь **«отключаться от мыслей»**. Ежедневно всего лишь 10 минут уделите рассматриванию какого-то объекта (ручка, яблоко, лампа, любой объект). Выделите детали, сконцентрируйтесь на нем и не давайте мыслям проникнуть к голове. Это настолько полезная практика, что ваши негативные эмоции сразу уходят из головы. И ежедневное повторение таких действий приводит к улучшению дисциплины и самоконтроля
- *Когнитивно-поведенческая терапия*
 - Это самотерапия, помогающая менять негативные мысли и эмоции. Она позволяет изменять **мыслительные шаблоны**
 - Мыслительные шаблоны, проще говоря, – это обычные ваши реакции на похожие ситуации. Например, вы постоянно чувствуете гнев по мелочам или таите обиду на то, на что никто бы обиду не затаил, либо вас и вовсе не хотели обидеть.
 - Эти мыслительные шаблоны стоит **переосмысливать**, стоит смотреть а ситуацию под другим углом и задавать вопрос себе: «Реально ли произошло все так, как я на это отреагировал? Или я слишком переоценил это событие?». Или, например, вас кто-то критикует. Подавляющее большинство негативно и с гневом отреагирует на критику, либо воспримет критику как сигнал о том, что стоит опустить руки. Но разумнее будет воспринять критику как стимул к росту.
- *Социальное взаимодействие*
 - Нужно обязательно уделять время в еженедельном плане для того, чтобы встретиться с друзьями, коллегами, другими людьми и обсудить что-то или провести активный и полезный отдых

- Особенно восстанавливает ресурс это **смех**. Однако это не означает, что чем больше смеха, тем лучше. Я имею ввиду, что, к примеру, вы неделю усердно работали, затем встретились с друзьями, где были какие-то смешные моменты, шутки и пр. В таком случае смех сильно восстановит ресурс. Однако ежедневный смех только сделает хуже, потому что, как мы знаем из моего аудиоподкаста, это будет понижать наш эмоциональный баланс
- *Постоянное напоминание целей и задач*
 - Нужно всегда видеть перед собой цель. Напишите где-нибудь свои цели на ближайшее время. И ежедневно на них смотрите. Так вы выработаете нейронные связи и будете лучше адаптироваться на практике.
- *Бережное отношение ко сну*
 - Нужно стараться соблюдать режим сна и бодрствования. Если у вас это не получается по каким-то обстоятельствам, то попробуйте внедрить короткий дневной сон или короткую дневную релаксацию.
- *Питание*
 - Много сладкой пищи понижает ресурс
 - Сильно острая пища тоже понижает ресурс
 - Хаотичное питание тоже понижает ресурс
 - Нужно сбалансированное питание
 - Приемы пищи должны быть в одно и то же время для лучшей адаптации ЖКТ к перевариванию и усвоению пищи. А это в свою очередь понижает стресс и повышает ресурс.
- *Планирование*
 - Нужно использовать недельное планирование, о котором я говорил в одном из своих постов. Оно самое эффективное
 - Планирование убирает лишние мысли и «думки», потому что мы уже запланировали то, что будем делать. Нам остается лишь делать, а не думать. А это не истощает наш ресурс.
- *Социальная поддержка*
 - Многие исследования доказывают, что помощь другим (особенно своим близким) сильно повышает ресурс
 - На человеке благоприятнее сказывается купить что-то близкому человеку, нежели себе
 - Социальная поддержка – это самый действенный способ обзавестись громадными социальными связями, поскольку сущность связей – взаимоподдержка.

Таким образом, все вышеперечисленное помогает не только не истощать ресурс самоконтроля, но и пополнять его. Особенно важно следить за эмоциональной

регуляцией. Данный список составлен в ИЕРАРХИЧНОМ порядке. В этой иерархии на первом месте стоит **эмоциональная регуляция**. Я сделал список в таком порядке, потому что у каждого человека разные обстоятельства жизни. Не все могут позволить себе сбалансированно кушать и строго соблюдать режим дня. Важнее всего следить за эмоциями и внедрять когнитивно-поведенческую терапию. А затем уже пробовать социальное взаимодействие. ВЫБОР ВАШ.

Все это позволит не забросить соблюдение дисциплины на ее
начальных этапах

ВНЕДРЯЕМ ДИСЦИПЛИНУ СОСТАВЛЯЕМ ПЛАН

После того, как мы поняли, что сжигает наш ресурс и как правильно им пользоваться, нужно теперь внедрять дисциплину на практике. Что для этого нужно:

1-Й ЭТАП

- ПОНЯТЬ, чего вы хотите достичь в ближайшие 5-6 лет
- ИЗУЧИТЬ свой обычный режим дня:
 - сколько вы спите,
 - сколько работаете,
 - сколько свободного времени остается
 - сколько и как питаетесь
- ИЗУЧИТЬ свои вредные привычки (сюда относятся не только банальные курение, алкоголь или вещества, но и любые другие привычки, которые забирают у вас много времени и не приносят пользы: сериалы, фильмы, общение, клубы, шоппинг, игры, соц.сети и пр.)
 - какие именно привычки у вас есть
 - сколько на них уходит денег
 - сколько на них уходит в среднем времени каждый день
 - как часто происходят рецидивы этих привычек

2-Й ЭТАП

- ПОСТАВИТЬ четкие общие цели на 5-6 лет
- ПОСТАВИТЬ четкие цели на каждый год, которые приведут к достижению общих целей
- СОСТАВЛЯТЬ недельное планирование (см. мой пост о планировании)
 - планирование будет составляться на основе изученного вами вашего режима дня
 - в план следует внедрять то, как вы будете бросать негативные привычки
 - планирование должно включать СИСТЕМУ:
 - это значит, что какие-то действия повторяются систематически:
 - ежедневно
 - еженедельно
 - ежемесячно и так далее
 - нужно продумать план так, чтобы каждое повторяющееся действие измерялось в % от выполнения той задачи, ради которой происходят эти действия (Например, вы поставили задачу изучить трейдинг. У вас есть план, включающий изучение всех тонкостей и есть список литературы. Вы запланировали делать это каждый день по одному часу. Выполнение этой задачи (изучение основ трейдинга) = 100%. Вы измерили, что каждый час каждого дня = 3% изучения. Каждый день вы, получается, выполняете задачу на 3%).
- ВНЕДРИТЬ в жизнь теорию управления ресурсами, о которой написано выше.

ВЫВОД: ДЕЛАЙТЕ ВСЕ, КАК Я УКАЗАЛ, И У ВАС БУДЕТ ОТМЕННАЯ
ДИСЦИПЛИНА И ЛУЧШИЙ РЕЗУЛЬТАТ.

НЕ ЛЕНИТЕСЬ