



Брайан Трейси

Нет оправданий! Сила самодисци- плины

21 путь к стабильному успеху и счастью

Нет оправданий! Сила самодисциплины

21 путь к стабильному успеху и счастью

Оригинальное название:
No Excuses!: The Power of Self-Discipline

Автор:
Brian Tracy

Тема:
Личная эффективность

Введение

Книга Брайана Трейси «Нет оправданий! Сила самодисциплины. 21 путь к стабильному успеху и счастью» — поэтапное руководство на пути повышения личной эффективности. Она содержит описание самых разных сфер жизни, где практика самодисциплины имеет решающее значение для раскрытия потенциала личности. Автор уверен в работоспособности изложенных идей: он проверял и испытывал их путем проб и ошибок многие годы своей жизни, преподавал их миллионам людей и видел, как они работают для каждого, кто готов серьезно применять их.

Почему одни люди успешнее и счастливее других? Автор искал ответ на этот вопрос многие годы: наблюдал, изучал, пробовал идеи на практике. В результате он пришел к выводу: именно самодисциплина — секретный ингредиент счастливой жизни. О нет, это не волшебная таблетка, ведь читателю придется немало потрудиться: развить навыки самодисциплины, повысить самооценку, сформировать привычку к непрерывному самосовершенствованию, отказаться от оправданий, сконцентрироваться на своих целях и достичь их, эффективно управлять временем и решать проблемы, выстраивать гармоничные отношения с другими людьми. Однако все эти шаги в результате помогут ему добиться успеха и быть счастливым.

Автор знает, о чем говорит: силу самодисциплины, подкрепленную сотнями часов работы и учебы, Трейси использовал в бизнесе и карьере. Именно самодисциплина помогла ему добиться коммерческого успеха в качестве преподавателя и консультанта, автора книг и мотивационного оратора. Его книги и семинары переведены на 36 языков и продаются в 54 странах. Более тысячи компаний пользовались услугами Трейси как консультанта, а на его семинарах и лекциях прошли обучение более 5 миллионов человек. И в каждом конкретном случае залогом его успеха становилась самодисциплина.

Брайан Трейси убежден: человек сможет достичь почти любой цели, если он достаточно дисциплинирован для того, чтобы платить необходимую цену, делать то, что должен делать, и никогда не сдаваться. В своей книге он делится советами о том, как превратить самодисциплину в вашего главного помощника на пути к любой цели.

Глава 1. Чудо самодисциплины

Все мы хотим зарабатывать больше денег, построить счастливую семью, быть здоровыми, достичь финансовой независимости. Более того, мы даже знаем, что нужно сделать для осуществления этих желаний, но... откладываем их на потом, придумывая сотни оправданий бездействию. Заражение вирусом оправданий, по мнению Трейси, смертельно опасно для успеха. **Первый совет от автора: не тратить энергию на придумывание оправданий своим неудачам — и взяться за дело.**

Главное условие успеха, по его мнению, это самодисциплина. Наличие этого качества позволяет человеку противостоять соблазну искать оправдания, быть готовым платить необходимую цену, делать то, что должен, и никогда не сдаваться.

По мнению Трейси, главные враги успеха, счастья и самореализации — это:

1) **следование по пути наименьшего сопротивления** (привычка искать легкие и быстрые способы получения желаемого, вместо того, чтобы прилагать усилия для достижения реального успеха);

2) **стремление к удобству** (делаем то, что удобно, а не то, что нужно). Выработать у себя навыки самодисциплины, самоконтроля и самообладания нелегко. Но как только они станут привычкой, любые проявления недисциплинированности будут вызывать ощущение дискомфорта. Автор убежден: **развитие и сохранение привычки к самодисциплине — задача на всю жизнь.**

Глава 2. Самодисциплина и личный успех

2.1. Принципы успеха

Как нам следует жить, чтобы быть счастливыми? От способности задать себе этот вопрос, правильно на него ответить и направиться к цели во многом зависит количество времени, затраченного на продвижение и результат. **Первым делом Трейси советует найти себе дело по душе.** Он убежден: главная финансовая цель карьеры в том, чтобы войти в 20% лучших специалистов в вашей сфере деятельности. Он ссылается на принцип Парето, согласно которому 20% людей зарабатывают 80% денег и наслаждаются 80% плодов процветания. Для этого постоянно работайте над повышением своего уровня мастерства, оттачивайте навыки, не переставайте учиться.

Автор призывает не бояться начинать с нуля. Почти все самые богатые люди Америки — мультимиллионеры в первом поколении. Билл Гейтс, Уоррен Баффет, Ларри Эллисон, Майкл Делл, Пол Аллен... Секрет их успеха — в упорном труде на протяжении долгого времени. **Трейси убежден: ни успех, ни неудачи не бывают случайными.** По его мнению, для достижения успеха нужны три условия:

- 1) четко понимать, чего именно вы хотите в жизни;
- 2) определить цену, которую вам придется заплатить, чтобы получить то, чего вы хотите;
- 3) быть готовым заплатить эту цену в полном размере и наперед.

Еще один принцип успеха — готовность учиться. Сравнивая успех с хорошей физической формой, о которой необходимо заботиться каждый день, Трейси делает вывод: **стать экспертом в избранной вами области можно, лишь постоянно совершенствуя профессиональные навыки.**

Он выделяет два правила непрерывного успеха:

- 1) делать то, чего вы никогда раньше не делали, совершенствуя навыки самодисциплины и самоконтроля;
- 2) приобретать и применять навыки, которых у вас не было раньше.

Практическое задание от автора. Каковы ваши представления об успехе? Опишите идеальную жизнь, включая все сферы: бизнес, карьеру, семью, здоровье, финансовое положение. Что вам необходимо для достижения успеха? Какие качества и навыки следует развить и от каких избавиться? Если бы вы могли взмахнуть волшебной палочкой и стать максимально дисциплинированным в какой-то одной области, то какую из них вы бы выбрали, чтобы оказать самое сильное положительное воздействие на свою жизнь? Ответив на эти вопросы, вы поймете, что нужно делать для создания идеальной жизни.

2.2. Самодисциплина и характер

Формирование и развитие характера — самая важная задача в жизни, по мнению Трейси. Ваш характер — результат всего, что вы выбирали и решали до сегодняшнего дня, находясь в окружении множества альтернатив и соблазнов. Работая над формированием характера, следует:

- помнить, что на формирование мировоззрения, личности, характера и жизни влияют те, с кем вы общаетесь;
- прививать ценности своим детям: терпеливо разяснять суть каждой нравственной ценности, показывать разницу между ценностью и ее противоположностью;
- следовать ценностям, которые вы уважаете, и изучать ценности, которыми вы восхищаетесь;
- подражать людям, которыми вы восхищаетесь больше всего.

Важнейшую роль в развитии характера, основанного на самодисциплине и силе воли, играет способность к перспективному мышлению. Трейси советует каждый раз задавать себе вопросы «Что тут самое важное?» и «Каким был бы этот мир, если бы все люди в нем были такими же, как я?». Это повышает вероятность выбора правильных решений и поступков.

Практическое задание. Подумайте, какими тремя людьми вы восхищаетесь больше всего? Какое одно качество каждого из них вы уважаете? Какое из ваших качеств вам хочется сделать своей визитной карточкой и какие изменения в вашем поведении помогут вам этого добиться?

2.3. Самодисциплина и ответственность

По мнению Трейси, готовность взять ответственность за свою жизнь — ключ к счастью и успеху. Это способ перейти от детства к зрелости и почувствовать себя хозяином своей судьбы. Автор делится открытием: существование всех негативных эмоций, особенно гнева, зависит от наличия у нас возможности обвинить других во всех бедах. Только железная самодисциплина и жесткий самоконтроль помогают воздержаться от соблазна обвинять других в собственных проблемах и искать оправдания.

Самое быстрое и надежное противоядие от негативных эмоций — позитивные мысли. Наш разум не способен сосредоточиваться более чем на одной мысли сразу. Вытесняйте негатив позитивом, мысленно произнося: «Я принимаю ответственность на себя».

Автор убежден: до тех пор, пока человек не признает себя ответственным за свои проблемы, он ничего не добьется. Самодисциплина, самообладание и самоконтроль начинаются с принятия на себя ответственности за собственные эмоции. Запретите себе оправдываться, жаловаться, крити-

ковать и обвинять других людей. Возьмите под контроль свои мысли, чувства и действия. После этого загрузите себя работой, чтобы было некогда поддаваться негативным эмоциям.

2.4. Самодисциплина и цели

Если у вас есть ясная цель и план ее достижения, значит, у вас есть путь, по которому можно двигаться каждый день. Трейси пишет о двух способностях нашего мозга: механизме успеха и поражения. Механизм поражения — это естественный соблазн идти по пути наименьшего сопротивления. Он действует автоматически на протяжении всей жизни. Механизм успеха запускается с помощью цели. Автор пишет о семи шагах, необходимых для того, чтобы ускорить процесс постановки и достижения своих целей.

Шаг 1. Определите, чего именно вы хотите. Максимально конкретно формулируйте цель. К примеру, какая конкретно сумма доходов вас устроит.

Шаг 2. Запишите цель. Написанное дисциплинирует, а в сочетании с последующей ежедневной работой над ним повышает вероятность достижения целей в десять раз.

Шаг 3. Установите крайний срок достижения своей цели. Дедлайн для мозга — своего рода система принуждения к работе с максимальной отдачей. Если цель достаточно масштабная, назначьте конечный срок и установите несколько промежуточных точек для контроля.

Шаг 4. Составьте список всего, что вам потребуется сделать для достижения своей цели. Впишите препятствия, а также дополнительные знания и умения, которые потребуются. Не забудьте о людях, поддержка которых будет нужна, и составьте список действий, необходимых для достижения цели.

Шаг 5. Перестройте список в порядке приоритетности и очередности.

Шаг 6. Немедленно приступайте к действиям.

Шаг 7. Каждый день делайте что-нибудь, что приближает вас к главной цели.

Постоянное применение этих навыков поможет быстро довести их до автоматизма и сформирует привычку неустанно трудиться над осуществлением своих целей.

Практическое задание. Автор предлагает упражнение с десятью целями и считает его одним из самых действенных. Определите, чего вы хотите от жизни, составьте список из десяти целей. Выберите одну цель, которая могла бы оказать самое сильное позитивное воздействие на вашу жизнь. Что вы можете сделать для ее достижения? Составьте список в порядке очередности и приоритетности. Каждый день делайте что-нибудь для достижения самой важной цели. Невзирая ни на что, продолжайте упорно продвигаться вперед, пока не добьетесь успеха.

2.5. Самодисциплина и самосовершенствование

Будьте готовы совершенствовать свои знания и умения на протяжении всей жизни. Автор советует после каждой важной встречи, звонка, презентации задавать себе два вопроса: «Что я сделал правильно?» и «Что мне надо было сделать иначе?». Так ваш мозг получает психологическую установку на то, что в следующий раз вы сделаете все еще лучше. Трейси считает это одним из самых действенных своих упражнений для ускорения личностного роста и развития.

2.6. Самодисциплина и смелость

Один из тормозящих моментов на пути к цели — страх неудачи. Трейси уверен, что обрести смелость можно, если использовать позитивные аффирмации, визуализацию и действовать так, словно вы уже обладаете желаемым качеством. Каждый раз, когда что-то вызовет у вас беспокойство, автор советует использовать такое упражнение: проанализируйте ситуацию и составьте «отчет о катастрофе». Отчет должен включать четыре этапа:

- четко опишите то, что вызывает у вас беспокойство;
- перечислите самые худшие последствия (вполне возможно, они не стоят того беспокойства, которое вы испытываете);
- дайте себе слово примириться с худшим исходом, если до этого дойдет. После этого беспокойство и стресс исчезнут без следа;
- решите, какие шаги вы предпримете, чтобы избежать худшего.

Практическое задание. Какие три самых больших страха в своей жизни вы испытываете? Что вы сделаете в каждой из ситуаций, если в конечном итоге вам будет гарантирован успех? Что вы всегда хотели сделать, но боялись попробовать? Какую великую цель вы бы поставили перед собой, если бы знали, что не можете потерпеть неудачу?

2.7. Самодисциплина и настойчивость

Как воспитывать настойчивость? У автора есть ответ. Он рекомендует воспринимать проблемы или временные поражения как тест на настойчивость, возможность продемонстрировать себе и другим силу своего характера и непреклонную решимость добиться успеха. **Сохраняйте оптимизм, не жалейте себя, старайтесь отыскать ценный урок в любой ситуации.**

Практическое задание. Примите решение поставить и осуществить одну важную цель и работать над ее реализацией, пока не добьетесь успеха.

Глава 3. Самодисциплина в бизнесе, торговле и финансах

3.1. Самодисциплина и работа

Работа — одна из тех сфер, в которой ваше будущее зависит от самодисциплины больше, чем в других. **Трейси советует: определите 20% самых важных заданий, а затем полностью сосредоточьтесь на их быстром и качественном выполнении.** Обучая предпринимателей, он предлагает им выполнить упражнение, призванное помочь удвоить их эффективность и повысить доход. Эта методика основана на «законе трех», согласно которому не менее 90% вашей ценности для компании приходится на долю трех выполняемых вами заданий.

Для этого составьте список дел за неделю, включая мелкие, такие как проверка электронной почты. Найдите три главных дела и заставьте себя заниматься ими в течение всего дня. Остальные задачи перейдут в разряд второстепенных. Используйте вашу персональную ценность и распределяйте время на основе расчета своего часового заработка.

Формула расчета такова: подсчитайте сумму своего дохода за год и разделите ее на 2000 (среднее количество часов в году, которые отдают работе предприниматели или руководители: 40 часов в неделю x 50 недель в году = 2000 часов.

Занимайтесь только теми вещами, которые оплачиваются в размере не менее вашего часового заработка. На работе все время отдавайте только работе. Приходите на работу на 1 час раньше, работайте на 1 час больше и оставайтесь на 1 час дольше своих конкурентов. Так вы добавите к своему рабочему дню три полных продуктивных часа. Свободное время при этом не уменьшится, вы просто избежите пробок, в которых теряет время большинство людей по дороге на работу и домой.

3.4. Самодисциплина и продажи

Главная причина бизнес-провалов — низкий объем продаж. Если вы владелец бизнеса, то 75% времени уделяйте организации продаж. Преодолейте страх получить отказ, сохраняйте оптимизм и увеличивайте время живого общения с покупателями и потенциальными клиентами. Удваивая количество минут непосредственного общения с потенциальными клиентами, вы удваиваете количество продаж. Планируйте наперед, начинайте пораньше, помните о том, что существует прямая зависимость между количеством сделанных вами холодных звонков и количеством полученных положительных ответов от клиентов. **Помните: не существует никаких ограничений, кроме тех, которые вы сами мысленно себе ставите.**

3.5. Самодисциплина и деньги

Трейси убежден: главная причина финансовых проблем заключается не в низких заработках, а в недисциплинированности и нежелании отсрочить вознаграждение. Советы от автора:

- перепрограммируйте свою реакцию на деньги, приучив себя ассоциировать счастье со сбережениями. Используйте аффирмацию: «Я испытываю счастье, когда сберегаю деньги»;
- откройте в банке «счет финансовой свободы» и поклянитесь не тратить средства оттуда ни на какие цели, кроме указанной. Другие цели подразумевают открытие другого счета;
- приучите себя использовать главное правило финансовой независимости — «сначала заплати себе». Каждый раз, получая какие-то дополнительные деньги, вносите их на свой «счет финансовой свободы»;
- делайте сбережения всю жизнь. Начав с 1% от общей суммы дохода и ежемесячно повышая норму сбережений на 1%, к концу года вы придете к 10%, научившись дисциплинировать себя и проявлять более здравый подход к каждой покупке;

- берегайте 50% прироста дохода, вбивая клин между растущими доходами и растущими расходами.

Если вы всерьез намерены достичь финансовой независимости, то самое главное, что от вас потребуется, — это самодисциплина в сочетании со способностью отказываться от немедленного вознаграждения. Сам факт того, что вы делаете сбережения, поможет вам почувствовать, что вы способны контролировать свою судьбу.

3.6. Самодисциплина и управление временем

По мнению Трейси, самодисциплина больше всего нужна в такой сфере жизни, как управление временем. Под этим он имеет в виду управление своей жизнью и самими собой. Время невозможно сберечь; его можно лишь иначе потратить. А значит, управление временем — это способность выбирать последовательность событий.

Ключевые принципы управления временем от автора:

- используйте самодисциплину для преодоления медлительности;
- оценивайте подлинную стоимость всего, что вы делаете, по количеству инвестированного времени;
- применяйте самодисциплину для постановки ясных целей;
- инвестируйте свое время так же внимательно, как и деньги;
- определяйте приоритеты, регулярно анализируйте свою жизнь и отказывайтесь от задач, которые тормозят вас;
- сосредотачивайтесь на главном и думайте о последствиях.

Брайан Трейси делится простой и эффективной системой управления временем: он советует составлять список дел на завтра с вечера. Затем применить к нему метод расстановки приоритетов АБВГД, где А — «обязательно сделать», Б — «желательно сделать», В — «хотелось бы сделать», Г — «перепоручить», а Д — «исключить».

Если в списке окажется несколько дел с пометкой А, расставьте их в порядке важности и пронумеруйте А-1, А-2, А-3. То же самое сделайте с пометками Б и В. Важно: не выполняйте работу Б, пока у вас не выполнена работа А. Органи-

зация всего дня по методу АБВГД занимает не более десяти минут. Но каждая минута экономит вам время работы над задачами.

3.7 Самодисциплина и решение проблем

Решение проблем похоже на решение математических уравнений. Это умение приобретается в результате регулярной практики и повторения. Трейси предлагает свой проверенный метод решения проблем.

1. Идентифицируйте проблему. Спросите себя: «Проблема ли это на самом деле?» Если это не зависящее от вас жизненное обстоятельство, признайте его и учтите в последующей работе. Нередко за кажущейся задачей скрывается отличная возможность.
2. Подумайте, в чем еще может заключаться проблема. Чем шире будет ваш взгляд, тем выше вероятность того, что вы найдете самое лучшее решение.
3. «Как возникла эта проблема?» Постарайтесь понять истинные причины, чтобы можно было гарантировать, что в будущем она не возникнет снова.
4. «Каковы возможные решения?» Чем больше возможных решений вы придумаете, тем выше вероятность того, что одно из них окажется правильным.
5. «Какое решение в данный момент лучшее?» Иногда любое решение бывает лучше, чем никакого. Общее правило: 80% всех проблем нужно решать незамедлительно. Если вам приходится откладывать решение, установите крайний срок.
6. Выберите решение, а затем определите порядок действий. Всегда спрашивайте себя: «Каким должен стать наш следующий шаг? Что нам следует сделать немедленно?».
7. Распределите ответственность.
8. Установите критерии эффективности решения. Чем точнее вы определите результат, которого намереваетесь добиться с помощью принимаемых мер, тем больше шансов на то, что вы его получите.

Глава 4. Самодисциплина и личное счастье

Нет ничего важнее счастья. Его достижение — наивысшая цель, по мнению Трейси. Самодисциплина — обязательное условие счастья. Опыт и исследования привели автора к выводу, что **в рецепт счастья входят: здоровье и энергия, счастливые взаимоотношения, важная и нужная работа, финансовая независимость, самоактуализация (реализация потенциала)**. Недостаток любого из этих пяти факторов может вызвать стресс, заставить вас чувствовать себя несчастными и неспособными контролировать свою жизнь.

Практическое задание. В каких областях жизни вы чувствуете себя счастливым, где есть ощущение контроля? Как их можно расширить? В каких областях вы чувствуете, что вас контролируют другие? Какие шаги вы можете предпринять немедленно, чтобы это исправить?

4.1. Самодисциплина и здоровье

Чтобы прожить долгую жизнь, нужно формировать и укреплять здоровые привычки. Регулярно питаться, не переедать, отказаться от перекусов, заниматься физическими упражнениями, не курить и пить спиртное в умеренном количестве. Здесь вам тоже придет на помощь самодисциплина. Среди всех физических нагрузок аэробные считаются самыми полезными. Быстрая ходьба, бег, езда на велосипеде — занимайтесь в течение 30–60 минут хотя бы три раза в неделю. Не менее важно давать организму время на полноценный отдых. Золотой стандарт — восемь часов сна в сутки. Не забывайте о выходных и отпусках, давайте возможность организму подзарядить батарейки. **Из всех качеств человеческого характера здоровью, счастью и долголетию больше всего способствует оптимизм. Позитивный психологический настрой должен стать одной из ваших привычек.**

Среди проблем, порождаемых недостаточной самодисциплиной, на первом месте переедание и лишний вес. Советы от Трейси: сжигайте больше калорий, чем потребляете; избегайте сахара, соли и муки; устанавливайте для себя систему вознаграждения, не связанную с едой; сделайте физические упражнения неотъемлемой частью своего образа жизни.

Начинать никогда не поздно. Трейси рассказывает о женщине 68 лет, которая занялась бегом в пожилом возрасте. Начав с покупки кроссовок и прогулки вокруг дома, она постепенно перешла на бег трусцой, через шесть месяцев дополнила ходьбу и бег трусцой настоящим бегом, а к концу первого года тренировок смогла пробежать мини-марафон. К семидесяти пяти годам на счету этой женщины было уже десять полных марафонов и два 80-километровых

кросса. Но самое удивительное то, что до шестидесяти восьми лет бегом она вообще не занималась. И какие же оправдания остались теперь у вас?..

Практическое задание. Прямо сегодня примите решение за несколько последующих месяцев достичь наилучшей за всю вашу жизнь физической формы и немедленно приступайте к действиям. Пройдите полное медицинское обследование, начните с ежедневных 30-минутных прогулок, купите абонемент в спортзал, начните с низких нагрузок и постепенно увеличивайте их. Проявите терпение, упорство и решимость.

4.3. Самодисциплина и брак

Трейси уверен: счастливая супружеская жизнь невозможна без самодисциплины и самоконтроля. Он пишет о совместимости как о главном условии счастливого брака. Принято считать, что противоположности притягиваются. Здесь требуется утонение. Противоположности притягиваются только в области темперамента. Что касается ценностей, то здесь притягиваются подобия. Нас всегда инстинктивно тянет к людям, у которых с нами больше всего общих ценностей. То, что мы называем любовью — типичная реакция на ценности. Мы любим то, что больше всего ценим — как в себе, так и в других. Когда люди действительно счастливы в браке, у них всегда очень много общих ценностей: отношение к семье, детям, деньгам, работе, политике, религии и другим людям.

Сближаясь с любимым человеком, вы должны помнить, что даже у совместимых во многих отношениях людей всегда будут оставаться поводы для разногласий. Это нормально, и справиться с этим помогут самодисциплина и самоконтроль. Для этого будьте честными и открытыми. Тогда вы сможете четко, без гнева и раздражения выразить свои мысли и чувства, а также спокойно и терпеливо выслушивать другого человека.

Всем, кто стремится к гармоничным отношениям, Трейси рекомендует развивать способность слушать. Автор выделяет четыре простых правила, которые помогут в этом: слушайте внимательно, перед ответом делайте паузу, просите пояснить непонятное, задавайте уточняющие вопросы, используйте обратную связь, повторяя сказанное собеседником.

Трейси подчеркивает важность полной преданности и верности в отношениях. Будьте лучшими друзьями с вашей половинкой. Готовность меняться — также немаловажный фактор. Каждый брак — это «работа в процессе выполнения». Будьте готовы меняться в соответствии с новыми обстоятельствами.

Чтобы держать руку на пульсе взаимоотношений, автор рекомендует регулярно задавать четыре вопроса (себе, своей половинке, а затем и детям):

1. Делаю ли я сейчас что-то такое, чего в будущем мне нужно делать больше?
2. Делаю ли я сейчас что-то такое, чего в будущем мне нужно делать меньше?
3. Есть ли что-то такое, что мне нужно начать делать прямо сейчас?
4. Есть ли что-то такое, что мне нужно перестать делать вообще?

Искренние и честные ответы на эти вопросы помогут вам понять, как и в чем следует изменить свое поведение, чтобы поддерживать максимально высокий уровень гармонии, счастья и любви в отношениях в семье.

4.4. Самодисциплина и дети

Самодисциплина также важна для воспитания счастливых, здоровых и уверенных в себе детей. На каждом этапе жизни ребенка наши слова и действия влияют на него, формируют его личность и определяют, каким он станет в зрелом возрасте. Главная потребность маленького человека — непрерывный поток безусловной любви и одобрения со стороны родителей. От количества любви, получаемой ребенком в годы становления личности, зависит, насколько здоровым и счастливым он будет, когда вырастет.

Синоним слова «любовь» для детей — время. Они определяют степень своей ценности и важности исходя из того количества времени, которое проводят с ними самые важные люди в их жизни. Став родителями, организуйте свою жизнь так, чтобы вы могли проводить с ребенком как можно больше времени. Сведите к минимуму или полностью откажитесь от тех занятий, которые мешают вам быть самыми лучшими родителями.

Лучший подарок из всех, какой вы можете сделать своим детям, — это сформировать в них уверенность в том, что вы их любите и что ваша любовь к ним не иссякнет ни при каких обстоятельствах.

По мнению Трейси, именно родители должны привить детям понимание общечеловеческих ценностей и, в первую очередь, ценности самодисциплины. При этом важно помнить, что дети всегда берут пример с родителей. В число самых важных родительских обязанностей, по мнению автора, входит формирование характера своих детей. Ключевое качество характера — цельность, а самая важная ценность, которую необходи-

мо привить детям — правдивость. Дети должны быть уверены, что вы их никогда не накажете за правду.

Еще одно важное качество, которому родители учат детей — умение прощать. Если вы были неправы, не стесняйтесь извиниться перед ребенком. Просто скажите: «Прости меня, пожалуйста». Извиняясь, вы позволяете ему снова стать счастливым и уверенным в себе.

Помните: процесс воспитания детей никогда не заканчивается. Станьте образцом для подражания. Каждый день напоминайте себе, что ваши дети всю свою жизнь будут вести себя так же, как и вы. Если вы будете постоянно помнить, что от вашего поведения в течение многих лет будут зависеть шансы ваших детей на успех в жизни, это заставит вас уделять гораздо больше внимания самодисциплине и самоконтролю.

4.5. Самодисциплина и дружба

Как достичь высшего уровня мастерства в области человеческих взаимоотношений? Секрет построения и поддержания замечательных взаимоотношений с окружающими прост. Чтобы сблизиться с другим человеком, забудьте о собственных интересах и заботах. Словами и поступками повышая самооценку других людей, вы создаете эффект бумеранга: повышается и ваша самооценка. Вам потребуется усиленный самоконтроль, чтобы подняться над собственными интересами. Вместо того чтобы пытаться понравиться другим людям и произвести на них впечатление, сосредоточьтесь на том, чтобы сначала показать, как они нравятся вам.

Секрет построения отличных взаимоотношений состоит в том, чтобы помочь другим почувствовать себя важными. Как это сделать? Трейси выделяет семь шагов.

1. Принимайте людей такими, какие они есть.
2. Выказывайте людям свою благодарность (от легкого кивка и улыбки до письма с выражением признательности и подарка).
3. Выражайте согласие. Самые желанные гости в любой компании — доброжелательные и позитивные, в отличие от любителей все ставить под сомнение, жаловаться и спорить.
4. Выражайте свое восхищение (комплименты, похвала достижений).

5. Уделяйте людям больше внимания. Научитесь внимательно слушать собеседника.
6. Никогда не критикуйте, не осуждайте и не жалуйтесь.
7. Проявляйте вежливость, участие и деликатность.

Главное правило построения взаимоотношений: примите решение, что отныне вы всегда будете стараться, чтобы после встречи с вами люди уходили, чувствуя себя намного лучше, чем до нее. Все ваши действия и слова бумерангом отразятся на вашей собственной самооценке.

4.6. Самодисциплина и душевное спокойствие

Трейси пишет, что большинство людей испытывает потребность быть правыми, и это приводит их в эмоциональное возбуждение. Перестав заботиться о том, правы вы или нет, все эмоции, сопровождающие эту потребность, исчезнут. Еще один источник негативных эмоций — обвинение. Не позволяйте себе никого ни в чем обвинять. Перестаньте принимать все на свой счет и оправдывать негативные эмоции, а спокойно признайте: в жизни случается всякое. Вот увидите, все ваши негативные эмоции тут же исчезнут.

Высший уровень применения самодисциплины в духовном развитии — практика прощения. Единственное конструктивное действие, какое вы можете совершить после неприятной ситуации — это спросить себя: «Сколько времени мне потребуется, чтобы справиться с последствиями этого события и спокойно жить дальше?».

У каждого человека есть своя кривая прощения. Она позволяет измерить, как быстро он прощает и забывает негативный опыт, и определить, насколько он здоров в психическом и эмоциональном отношении. Каждый психолог и психиатр обязан своим достатком пациентам, не умеющим прощать. Первое место среди тем, обсуждаемых на сеансах психотерапии, прочно занимают разговоры об обидчиках из прошлого.

Прекращайте переживать и двигайтесь дальше, научитесь как можно быстрее забывать обиды. Выбрасывайте их из головы и переключайте внимание на вещи, которые делают вас счастливыми. Наслаждаться душевным покоем вы сможете только после того, как научитесь прощать других людей за все плохое, что они вам сделали.

Более того, прощение эгоистично. Вы прощаете других лишь для своего собственного эмоционального освобождения, чтобы вам больше не нужно было повсюду таскать с собой багаж переживаний. Возьмите ответственность за случившееся на себя и перестаньте постоянно возвращаться к негативной ситуации.

Практическое задание. Проведите тест на способность прощать и скажите, какими вы хотите быть — правыми или счастливыми? Начиная с сегодняшнего дня, не принимайте все близко к сердцу. Для этого спрашивайте себя, какое значение эти события будут иметь для вас через пять лет. Вспомните о людях, которые, по-вашему, сделали вам что-то плохое, и сегодня же примите решение простить их. Найдите причины не оправдывать свои негативные эмоции, осуждение или гнев. Не позволяйте себе расстраиваться по каким бы то ни было поводам.

Заключение

Самодисциплина — инструмент, благодаря которому вы сможете за следующие несколько месяцев и ближайших лет сделать больше, чем основной массе людей удастся совершить за всю жизнь. Не ищите оправданий, возьмитесь за дело! Научитесь себя контролировать, выработайте привычку к самодисциплине и практикуйте ее.

Самое простое правило самодисциплины — «Сначала ужин, потом десерт». Не поддавайтесь соблазну делать исключения из правил. Более того, не ждите молниеносных результатов: развитие и сохранение привычки к самодисциплине — задача на всю жизнь.

Успех и неудачи не бывают случайными. Как повысить шансы на успех? Поймите, чего именно вы хотите в жизни, затем определите цену, которую вам придется заплатить, и главное — будьте готовы заплатить ее в полном размере и наперед.

Самодисциплина невозможна без развития силы воли и характера. Если вы хотите достичь новых высот, вам придется делать то, чего ранее вы никогда не делали. Возьмите ответственность за свою жизнь, поставьте перед собой цель, разбейте ее на составляющие и каждый день делайте шаги, приближающие вас к достижению желаемого. Забудьте о страхе: ваши возможности можете ограничить только вы сами. Сохраняйте оптимизм и не сворачивайте с намеченного пути. Не копите обиды, лучше сосредоточьтесь на том, что вызывает у вас положительные эмоции.

Все гениальное — просто. Так и с самодисциплиной. С одной стороны, очевидно, что навык самодисциплины дает неограниченные возможности человеку. С другой стороны — это вызов, ежедневный труд и приложение усилий вместо такого легкого и приятного способа ничего не делать.

Действовать или искать оправдания? Выбор за вами.