Упражнение, которое почти мгновенно увеличивает силу воли

26.06.2017 [*Личная эффективность*](http://www.knigikratko.ru/news/lichnaya-effektivnost)

В нашем организме есть прекрасный природный регулятор, сдерживающий опасные импульсы. Если он работает хорошо, то мы легко противостоим искушениям съесть что-то лишнее, купить что-то ненужное или, например, наорать на начальника.

Этот природный регулятор помогает нам не следовать мгновенно своим порывам, дает время, чтобы мы смогли действовать более гибко и вдумчиво — например, ушли от холодильника, где лежат пирожные. Есть одно упражнение, которое мгновенно приводит в работу этот регулятор, увеличивая тем самым нашу силу воли.

Профессор Келли Макгонигал в своей [книге «Сила воли. Как развить и укрепить»](http://www.knigikratko.ru/books/lichnaya-effektivnost/sila-voli-kak-razvit-i-ukrepit) называет его «остановись и спланируй». Это система внутреннего слежения, она связывает зоны самоконтроля (префронтальную кору) с областями мозга, которые замечают наши телесные ощущения, эмоции и мысли.

Когда регулятор работает хорошо, на телесном уровне мы наблюдаем снижение сердечного ритма, уменьшение кровяного давления, замедление дыхания и других автономных функций организма. Тело слегка расслабляется.

Сложность в том, что этот инстинкт не всегда срабатывает или приходит с опозданием, когда вы уже набиваете рот сладостями. Почему так происходит?

**Научный взгляд**

Исследования показали, что максимально эффективная реакция «остановись и подумай» наблюдается у людей с высокой вариабельностью сердечного ритма. Келли Макгонигал подразумевает под этим не случаи опасной аритмии, а лишь небольшие ее вариации. Все знают, что сердце в различных ситуациях то ускоряется, то замедляется (это легко проверить, взбежав вверх по лестнице). Оказывается, что это еще и прекрасный показатель силы воли, настолько, что по нему можно предсказать, кто справится с искушением, а кто это испытание провалит.

Интересно, что те выздоравливающие алкоголики, которые демонстрируют изменения сердечного ритма, когда видят выпивку, скорее всего, останутся трезвыми. А у тех, чей организм не реагирует подобным образом, можно ожидать рецидивов.

Поэтому психологи назвали вариабельность сердечного ритма телесным резервом силы воли — физиологическим показателем способности к самоконтролю. На этот резерв влияет множество факторов — начиная от того, чем вы питаетесь, и заканчивая тем, где живете (насколько загрязнена окружающая среда, криминальный ли у вас район, не превышен ли уровень шума и т.д.). Тревожность, гнев, подавленность и одиночество истощают тело и снижают волевой ресурс мозга. Хронический стресс способен добавить к списку ваших вредных привычек дополнительные пункты.

**Упражнение на увеличение вариабельности сердечного ритма**

Есть одно упражнение, которое помогает почти мгновенно увеличить силу воли: замедлите дыхание до 4–6 вдохов в минуту. На каждый вдох отведите от 10 до 15 секунд. Тем самым вы активируете префронтальную кору и увеличите вариабельность сердечного ритма. Если вы хотите технически оснастить данное упражнение, есть несколько приспособлений — от недорогого приложения для смартфона (например, Breath-Pacer) до новейших мониторов вариабельности сердечного ритма (EmWave Personal Stress Reliever). Они помогают замедлить дыхание и переключить биологический режим. Не менее эффективными могут быть физические упражнения. Даже те люди, которые прежде не занимались спортом на регулярной основе, отметили, что им все меньше хочется прибегать к сигаретам, кофеину или сладким плюшкам после ряда несложных физических упражнений. К примеру, 15 минут на беговой дорожке ослабляют пагубные влечения настолько, что сразу после тренировки алкоголика становится невозможно соблазнить рюмкой. Даже пятиминутные пробежки вокруг офиса лучше, чем ничего.

**Практикум:**

**1. Выберите для себя простое физическое упражнение, которым вы будете заниматься 5–10 минут в день.**Работайте в саду, гуляйте с собакой, танцуйте, плавайте, играйте с детьми в подвижные игры, убирайтесь в квартире. Лучше всего, если вы будете делать упражнения на свежем воздухе. Не доводите себя до изнеможения. Короткая разминка дает лучший моментальный результат, чем тяжелые нагрузки. Выйдите из офиса и отправьтесь в ближайший сквер. Включите любимую песню в наушниках, пробегитесь по кварталу.

**2. Познакомьтесь со своим стрессом.** Проверьте гипотезу ученых о том, что стресс, физический или психологический, — враг самоконтроля. Понаблюдайте и запишите в блокнот, лишают ли вас силы воли голод, усталость, физическая боль. А такие эмоции, как страх, печаль, гнев или чувство одиночества? Не «заедаете» ли вы чувство вины? Каким влечениям вы поддаетесь, когда выходите из себя? Откладываете ли срочные дела на потом?

**3. Делайте разминку силы воли.** Отнесите на первую половину дня, пока вы еще не устали, не проголодались и не оказались в озверевшем состоянии от офисной рутины, ваши самые важные цели. Если вам нужно запоминать по 30 иностранных слов в день, учите их утром после завтрака, когда организм полон сил.

Когда мы проигрываем в волевых испытаниях, то виним во всем себя: мы слабые, безвольные, ленивые. Но гораздо чаще проблема не в этом: просто наши тело и мозг находятся в неподходящем для самоконтроля состоянии. Снятие стресса и физическая активность помогут нам восполнить резервы энергии и направить их себе во благо, тогда и сила воли будет на высоте.

**На заметку!**

Советы профессора Келли Макгонигал, как помочь себе выполнить перечисленные выше задания:

*— не давайте голосу лени подменять понятия.* Если вы не занимаетесь упражнениями, говоря себе, что устали и у вас нет времени размяться, подумайте о тренировке как о чем-то восстанавливающем силы и волю, а не отнимающем их.

*— отоспитесь, снимите стресс.* Если вам не удается спать по 8 часов без перерыва, это плохой фактор для тренировки вашей силы воли. Хорошая новость в том, что недосып можно компенсировать, как следует отдохнув за выходные. Всего одна ночь хорошего крепкого сна восстанавливает деятельность мозга до оптимального уровня и создает резерв сил на последующие дни. В крайнем случае, даже если вы ненадолго прикорнете в течение рабочего дня, 15–20-минутный сон укрепит вашу собранность и самоконтроль. Попробуйте эту стратегию: наверстывайте недостающий отдых, дремлите. А затем наблюдайте, как это сказывается на вашей способности противостоять соблазнам.

О других интересных упражнениях, тренирующих силу воли, читайте в книге профессора [Келли Макгонигал «Сила воли. Как развить и укрепить»](http://www.knigikratko.ru/books/lichnaya-effektivnost/sila-voli-kak-razvit-i-ukrepit). Она представлена в нашей Библиотеке «Главная мысль».