# 

# Что такое самоконтроль и как его развить: советы и практики от психологов

Существует огромное количество идей по самосовершенствованию, режимов похудения и других стратегий улучшения жизни. Возможно, вы знакомы с некоторыми из них, а что-то уже испробовали на себе.

Вот только, возможно, пока не увидели ожидаемых вами значительных улучшений во всех сферах жизни.

Причина — не в том, что вы не нашли волшебный рецепт, который улучшит вашу жизнь. Все мы знаем, что нужно делать, чтобы быть здоровым и стройным, самореализованным и счастливым человеком.

Все дело в том, что вы не обладаете необходимой самодисциплиной и решимостью следовать всем инструкциям. Первое и самое ключевое, что необходимо — воспитать в себе достаточно силы воли и самообладания, чтобы вы могли продвигаться вперед, строго следуя плану.

Самообладание позволяет бороться с эмоциональными потрясениями и действовать мгновенно, а не ждать благоприятных условий.

Для отличного результата в любой сфере жизни важно то, что вы делаете ежедневно. Ваши действия могут казаться бессмысленными в краткосрочной перспективе, но если они выполняются последовательно, то в конечном итоге приведут к желаемым результатам благодаря совокупности усилий. Это возможно только при наличии достаточного самоконтроля.

Этот материал даст вам возможность развить одну из важнейших способностей успешных людей — управление эмоциями. Кроме того, мы подобрали эффективные упражнения, направленные на укрепление самодисциплины и самоконтроля.

Но начнем с важной теории.

## Что такое самоконтроль?



Название происходит от английского понятия «Self-control». Это понятие означает не что иное как «владеть собой, контролировать себя». Иными словами, это наша способность к урегулированию своих импульсов и реакций.

Согласитесь, самоконтроль — важный навык для человека, поскольку он дает ему возможность сохранить самообладание в любой стрессовой или конфликтной ситуации, а также, глобально, достигать своих целей, двигаясь планомерно и не отвлекаясь на сиюминутные порывы.

Важно! Испытывать эмоции — даже те, что принято считать негативными — это нормально.Только, вместо того чтобы пытаться подавить свои эмоции, практикуйте самоконтроль, то есть активно управляйте своими чувствами вместо того чтобы их игнорировать. Последний вариант снижает продуктивность, приводит к тревоге и раздражительности.

Без осознанного самоконтроля невозможно реализовать такие устремления как:

* регулярно тренироваться,
* писаться здорово и сбалансированно,
* повысить продуктивность,
* отказаться от вредностей и плохих привычек,
* бережно относиться к деньгам.

Важно! На пути, где вы стремитесь воспитать в себе сильное чувство самодисциплины, важно не зайти слишком далеко в другую сторону — полностью лишить себя удовольствий, ошибок и спонтанности. В нашей жизни должно оставаться место для неожиданного удовольствия и случайных радостей. Временами необходимо давать волю своим желаниям, чтобы не «сойти с ума» и сорваться в самый неподходящий момент.

Важен баланс: радовать себя, но при этом идти к долгосрочным целям, держать фокус на результате и уметь себя собрать. Если же вы думаете, что жизнь должна состоять только из радости, легкости и удовольствий, возможно, это — проявление инфантилизма. В таком состоянии невозможно стратегически планировать и достигать целей, ведь для этого придется столкнуться с лишениями и страхами.

<https://mamicoach.ru/nuzhno-li-borotsja-s-infantilnostju/>

## В каких сферах и ситуациях пригодится самоконтроль и для чего вообще он нужен?

Самоконтроль будет большим помощником в вашем самосовершенствовании, достижении целей и замене неполезного поведения более полезными привычками. Он может дать человеку силы оставаться верным своим ценностям даже в трудные времена. Кроме того, самоконтроль предупредит проблемы с психическим здоровьем, а также даст людям возможность лучше справляться с трудными физическими, психологическими и интеллектуальными задачами.



Но это еще не все!

Благодаря самодисциплине мы можем продолжать работать даже тогда, когда мотивация уже отсутствует. Она действует как помощник, позволяя нам одержать победу над ленью и соблазнами, помогая нам делать то, что должно быть выполнено — независимо от того, насколько это трудно или неприятно.

Другими словами, самоконтроль помогает нам выбирать между желаемым в краткосрочной перспективе и тем, что принесет нам больше пользы в долгосрочной перспективе — в пользу последнего.

Самодисциплина повышает вашу способность концентрироваться. С ее помощью вы можете регулировать идеи в своем сознании, отгонять любой пессимизм и концентрироваться на том, что находится под рукой. А любое действие начинается с наших мыслей.

Американская психологическая ассоциация провела исследование, которое показало, что почти треть американцев испытывают стресс из-за неспособности придерживаться планов и целей. Далее был сделан вывод, что люди с более высоким уровнем самодисциплины, как правило, более здоровы и более удовлетворены жизнью как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.

Самодисциплина имеет первостепенное значение для достижения успеха в учебе. Она поможет вам достичь поставленных целей и эффективно выполнять повседневные задачи. Даже когда вы сталкиваетесь с искушением, например, пойти погулять с друзьями, когда приближается экзамен, самоконтроль может стать решающим фактором. Исследования показали, что те, кто способен сохранять концентрацию и контролировать свои импульсы, имеют более высокие оценки и достижения, чем их сверстники.

Невероятно, но, в конечном итоге, самоконтроль дает человеку свободу. Сперва может показаться, что контроль лишь ограничивает и сдерживает, не давая жить полноценной жизнью.

Но если копнуть глубже, становится ясно: самоконтроль помогает человеку стать хозяином собственной жизни, отказаться от негативного поведения и импульсивных решений. Благодаря такой саморегуляции укрепляется уверенность в себе, повышается уважение к себе и достигается эмоциональная стабильность.

### А что насчет недостатков?

Это может шокировать, но да, у самодисциплины есть и отрицательные стороны. Люди, которые умеют себя регулировать, могут показаться окружающим жесткими и безэмоциональными.

Когда вы начнете развивать самоконтроль, избавляться от вредных привычек и негативного поведения и отдавать предпочтение долгосрочным целям перед краткосрочными радостями здесь и сейчас, большинство людей, с которыми вы раньше общались, скорее всего, покинут вашу жизнь. Поначалу вы можете испытывать непонимание и одиночество, однако вскоре к вам начнут тяготеть те, кто разделяет те же устремления в жизни. Возможно, это будет шагом к новому, поддерживающему и развивающему окружению.



## Виды самоконтроля и их особенности

Психологи выделяют несколько форм самоконтроля, опираясь на различные параметры. Разложим все «по полочкам»:

| **Самоконтроль** | |
| --- | --- |
| По локализации | Внешний — ориентирован на реакцию, которая происходит в ответ на внешние факторы среды  Внутренний — работа только с внутренним миром человека |
| По механизму работы | Непосредственный — работа с эмоциями непосредственно, напрямую через психологические техники  Опосредованный — применение вспомогательных внешних средств |
| По времени | Перед действием (прогнозирование)  Во время действия (контроль)  После действия (сравнение наших персональных ожиданий и текущей реальности) |
| По назначению | Констатирующий — выявление актуальных проблем, требующих решения  Корректирующий — избавление от них  Предупредительный — предупреждение возможных нежелательных реакций и поведенческих стратегий |

Сложно, согласны. Но в этом деле важна не теория, а практика. Поэтому предлагаем переходить к делу: сделать диагностику своих навыков самоконтроля и подобрать подходящие инструменты.

Для начала попробуйте оценить себя самостоятельно: как вы оцениваете собственные способности к сохранению самообладания?



ОПРОС: Насколько вы себя контролируете?

Совсем не контролирую. Эмоции как будто живут отдельно от меня

Есть хорошие навыки самоконтроля, но их еще нужно развивать, чтобы достигать своих целей

Я — кремень. Все, что нужно, будет сделано. Я отлично себя контролирую!

А теперь отнесем субъективное ощущение с реальностью.

## Как определить свой уровень самоконтроля?

Прежде всего, постарайтесь оценить, насколько в вас проявлены качества личности, необходимые для самоконтроля.

* Ответственность. Качество ответственности означает способность брать на себя обязательства и выполнять то, что обещано — себе или другим людям. Если человек привык к ответственности, он может проявлять сдержанность, принимать разумные решения и не поддаваться искушениям.
* Отличная сила воли — это то, что отличает человека, способного взять на себя ответственность за свою жизнь и принимать решения во благо себе. Тем, у кого сила воли слабее, часто бывает трудно действовать в соответствии с тем, что они считают правильным, даже если это может иметь пагубные последствия.
* Дисциплинированность. Это еще одна важнейшая характеристика, которая связана с предыдущей. Дисциплинированный человек придерживается своих собственных суждений и планов, вместо того чтобы поддаваться слабостям и животным инстинктам.
* Адаптивность. Способность максимально быстро перестраиваться и проявлять гибкость в различных сложных ситуациях, в том числе неожиданных. Эта черта позволяет человеку сохранять самообладание в любых, даже самых нестандартных, обстоятельствах, не теряя самоконтроля. Более того, она дает ему гибкость, позволяющую сохранять самообладание в сложных социальных обстоятельствах (например, во время разногласий).
* Саморегуляция. Способность к саморегуляции необходима для сохранения спокойствия в трудные времена. Это способность понимать свои чувства и управлять ими, даже если мир давит со всех сторон.
* Оптимистичный взгляд на жизнь. Хотя может показаться, что это не так, людям с оптимистичным взглядом на жизнь легче управлять своими эмоциями, чем тем, кто настроен пессимистично. Столкнувшись с трудностями, оптимисты не сдаются, а используют ситуацию как шанс для саморазвития и самосовершенствования.

Эти факторы можно рассматривать как ключевые элементы, определяющие способность человека к саморегуляции. Можете ли вы назвать себя человеком, которому они присущи в той или иной степени?

## Психологические тесты: определите, насколько вы умеете контролировать себя!



Предлагаем пройти несколько психологических тестов, которые помогут вам сделать новые открытия о себе.

1. [Умеете ли вы контролировать себя?](https://testograd.com/test/test-umeete-li-vy-kontrolirovat-sebya/?ysclid=lc4p2ll3g4970948293)
2. [Насколько вы сдержанный человек и есть ли у вас самообладание?](https://testometrika.com/society/how-reserved-are-you-and-do-you-have-self-control/?ysclid=lc4p2jou6j351652898)
3. [Тест для исследования волевой саморегуляции](https://www.b17.ru/tests/597/?ysclid=lc4p2edl7o658740703)
4. [Проверка уровня самоконтроля](https://testsonline.net/persona/test-na-uroven-samokontrolya/?ysclid=lc4p27zn1b788336636)

Также уровень самоконтроля зависит от [темперамента](https://mamicoach.ru/4-tipa-temperamenta-i-ih-osobennosti/). Всего есть 4 типа, и определив свой, вы многое поймете о своих чувствах и действиях.

## Как повысить уровень самоконтроля?

Чтобы улучшить какой-то навык, нужно разложить его на части. Самоконтроль сводится к двум аспектам: управление эмоциями и управление поведением.

* Поведенческий самоконтроль — когда вы, несмотря ни на что, действуете согласно вашим долгосрочным целям и глубинным ценностям.
* Эмоциональный самоконтроль — это сознательная работа над своими эмоциями, развитие эмоционального интеллекта: распознавание эмоций и управление ими так, чтобы привести себя в адекватное состояние и поведению, необходимое в конкретной жизненной ситуации.

Рассмотрим несколько техник, которые помогут вам научиться контролировать эмоции. Дальше же перейдем к упражнениям, которые помогут закрепить навыки самоконтроля на поведенческом уровне.

### Научитесь определять, что за эмоции испытываете в данный момент

Для этого обретите привычку задавать себе специальные вопросы в ситуациях, когда испытываете сильные эмоции:

* Что я чувствую в данный момент? Что это за эмоция, как она называется?
* Что я ощущаю на уровне тела? Как я чувствую себя в физическом плане?
* Какие мысли возникают в голове, когда я все это переживаю?
* Как я могу справляться с этой ситуацией?

Если нужно, можете прописать ответы на бумаге, а если рефлексия дается легко, просто проговорите результаты про себя.

Важно! Людям с неразвитым эмоциональным интеллектом сложно распознать свои эмоции: они не понимают, что чувствуют. Если это про вас, первое, нулевое задание — узнать, какие эмоции вообще есть, как они могут проявляться в теле и в ответ на какие события могут возникнуть. Изучайте и соотнесите эти данные со своей ситуацией. Прислушивайтесь к себе: возможно, подобное вы испытывали раньше. Пусть даже вы не знаете, как называется эта эмоция, дайте состоянию собственное название в виде подходящего слова или метафоры.

#### Эмоции: что важно знать, чтобы их контролировать?



Всего базовых эмоций 6: это гнев, страх, отвращение, печаль, а также радость и удивление. Хотя разные специалисты называют свое число базовых эмоций, и в некоторых теориях их число доходит до десяти. Как бы то ни было, каждая из них — — это инстинктивная реакция на окружающую среду.

Существуют первичные и вторичные эмоции. Первичные — это ответ на события, происходящие в жизни человека. Например, на вас накричал начальник, и вы чувствуете обиду. Задержали заработную плату, и вы чувствуете гнев. Нужно выступить на сцене, и ожидание сопровождается волнением.

Как правило, чтобы справиться с этими эмоциями, достаточно открыться им полностью, «разрешить» им быть. Не бороться и сражаться, а просто наблюдать. Хотя порой, когда чувства сильны, проживать их ой как непросто. Как бы то ни было, главное — глубоко дышать и осознавать, что с вами происходит.

Вторичные же эмоции — это результат вашей интерпретации первичных эмоций, или их комбинация. Например, вы раздражаетесь на любимого человека, и вместе с тем чувствуете вину за это, ведь он так о вас заботится! Или радуетесь от того, что вам подняли оплату труда. А от этого — стыд, ведь многие живут хуже, чем вы. Здесь то, что вы чувствуете — уже не инстинктивный ответ, а результат социальной связи с другими людьми: вторичные эмоции появляются в возрасте 2-3 лет, когда ребенок начинает осознавать себя в мире как отдельную от матери единицу. Они возникают на основе того, какой опыт вы получили на протяжении жизни, какими установками начали руководствоваться, во что вы стали верить.

Выделяют 6 основных вторичных эмоций, хотя, как и в случае с базовыми эмоциями, их можно выделить еще больше.

##### Стыд

Стыд — состояние, когда мы воспринимаем себя хуже других. Это завуалированный страх того, что другие люди нас отвергнут, не примут.

##### Вина

Му чувствуем вину, когда сделали что-то, что, как считаем, не должны были делать. Часто из чувства вины мы сами хотим наказать себя, чтобы получить возмездие за причиненный кому-то вред (возможно, и надуманный).

##### Гордость

Гордость — это удовлетворенность тем, как вы живете или тем, что сделали что-то конкретное. Она улучшает самооценку и помогает посмотреть на себя с положительной стороны, но вот излишняя горделивость может мешать построению отношений.

##### Удовольствие

Мы испытываем удовольствие, когда удовлетворены все наши потребности, или, по крайней мере, их какая-то часть.

##### Ревность



Ревность мы испытываем при угрозе того, что потеряем то, что считаем нашим по праву. Это страх потерять то, что имеет для нас ценность. Может возникать не только в романтических, но и в дружеских, родственных и даже рабочих отношениях.

##### Обида

Возникает, когда значимый для нас человек поступает не так, как мы бы хотели: реальное отношение и действия расходится с тем, которые нас бы устроили.

Вторичные, как более сложные эмоции, возникают как результат синтеза эмоций базовых. Существует даже специальная модель, показывающая, как возникают сложные эмоции

КАРТИНКА

*Круг эмоций Р. Плутчика*

Важно! В популярной психологии вы можете встретить разделение эмоций на позитивные и негативные. Такое разграничение в корне неверно. Все эмоции нейтральны, не бывает хороших или плохих. Функция эмоций — сигнальная. Она помогает нам понять, что для нас желательно или нежелательно, какие наши потребности удовлетворяются или не удовлетворяются.

Да, мы можем говорить о приятных и неприятных эмоциях: последние действительно бывает сложно выдерживать, но плохими от этого они не становятся.

Теперь, когда вы знаете, какие есть эмоции и как их определить, вам будет легче осознать, что вы испытываете в конкретный момент и в конкретной ситуации.

А теперь рассмотрим техники, которые вы можете использовать для стабилизации своего состояния и контроля над эмоциональной сферой жизни.

### Техника «Открываем сундучок»

Эта техника также поможет изучить эмоции, глубже погрузиться в их причины и то, что они хотят вам сказать. Письменно или устно проделайте следующее.

1. Выберите ситуацию, с которой хотите поработать.
2. Составьте список ситуаций, которые провоцируют или могли бы спровоцировать у вас данную эмоцию. Что именно вводит в вас в эти чувства?
3. Ответьте на вопросы:

* Зачем возникает эта эмоция?
* Какая у нее цель? Чем она вам помогает?
* Что она хочет вам сказать?

1. Как вы можете предотвратить подобное? Что может вам помочь? Какой может быть план действий в этой ситуации?
2. Подведите итоги. Что изменилось после проделанных упражнений?

### Возьмите паузу



В эмоционально сложной ситуации лучше взять паузу, чтобы не совершить ошибку и не усугубить положение дел. Ненадолго покиньте помещение, прогуляйтесь или хотя бы сделайте пару глубоких выдохов. Это поможет вам включить голову и посмотреть на ситуацию безэмоционально.

### Ведите дневник самоконтроля

Это может быть отдельная красивая тетрадь или просто электронный документ, который будет всегда под рукой. Записывайте туда эмоции, которые у вас возникают в течение дня. Реакцией на какое событие они были? Как вы проживали эти эмоции? Как вы действовали?

Это поможет лучше узнать себя, понять свои триггерные ситуации и модели поведения. А после — стараться их изменить.

Читайте подробнее о технике:

<https://mamicoach.ru/dnevnik-myslej-zachem-i-kak-ego-vesti/>

## Что делать, если эмоции захватили вас?

Наверняка хоть раз в жизни вы сталкивались с ситуацией, когда эмоции берут вверх. Это может быть гнев — и летящие в стену предметы, или невероятная грусть со слезами навзрыд. Такие ситуации пугают, а иногда могут нанести вред окружающим.

Чтобы этого не происходило, важно освоить несколько приемов самоконтроля, к которым вы будете прибегать в нужный момент.

### Дистанцируйтесь от объекта эмоций

Можно прогуляться или хотя бы уйти в другую комнату. Расстояние снизит градус эмоционального накала, вы быстро успокоитесь и переключитесь.

### Дышите

В моменты сильных эмоций сосредоточьтесь на дыхании. Не пытайтесь его контролировать и дышать как-то особенно. Просто наблюдайте, переведя фокус внимания на то, как двигается грудная клетка и как воздух выходит из легких.

### Займитесь спортом

Даже несколько подтягиваний или отжиманий помогут вам заземлиться, вернуться в тело. Здорово, если получится провести полноценную тренировку, послу которой от нежелательных мыслей не останется и следа.

### Визуализируйте



Обратитесь к приятным воспоминаниям, которые вызывают у вас положительные эмоции. Сфокусируйтесь на нем, переключите внимание на этом ярком образе.

### Запаситесь терпением

Помните, что самоконтроль — это навык, который развивается постепенно. Сначала может не получаться, эмоции могут побеждать. Не впадайте в отчаяние в случае неудач. Продолжайте!

Применение этих техник поможет вам развить навыки самоконтроля, стать спокойным, уравновешенным и счастливым человеком. Помните, что ваше счастье зависит от вашего восприятия реальности, и это действительно в ваших руках.

## Поведенческий самоконтроль: приемы, которые помогут вам контролировать себя и свою жизнь

Как мы говорили выше, контроль осуществляется на двух уровнях: уровне эмоций и уровне поведения. В этой части рассмотрим поведенческие приемы, которые помогут вам справиться с непростыми ситуациями.

### Восстанавливайтесь еще до того, как будете истощены

Контроль требует психических ресурсов, он крадет достаточно много сил и энергии. Если их нет, вы просто физически не сможете с собой справиться. Поэтому следите за [восстановлением жизненных сил](https://mamicoach.ru/40-sovetov-kak-borotsja-s-ezhednevnoj-ustalostju/), больше отдыхайте и старайтесь удовлетворять свои желания.

### Высыпайтесь

Этот пункт связан с предыдущим. Сон — самый лучший источник сил, который должен быть у вас в приоритете. Пересмотрите режим дня так, чтобы спать не менее 7 часов. В противном случае вам не только будет тяжело контролировать себя, но и принимать решения и действовать лучшим для себя образом. Вычеркните из своего расписание лишнее, по возможности делегируйте дела и научитесь грамотно управлять своим временем.

### Дышите

Посвящайте хотя бы 5 минут в день дыхательной практике, о которой мы уже упоминали выше. Займите удобную позу, дышите, как обычно. Можно лечь и положить ладонь на живот, можно занять позу лотоса, чтобы еще глубже погрузиться в этот медитативный процесс.

### Тренируйтесь на мелочах

Навыки самоконтроля можно развивать естественным образом в течение обычного дня. Захотелось чего-то сладенького? Ограничьте это удовольствие, договорившись с собой, что перекусите позже. Задумали расслабиться вечером под бокал вина? Отсрочьте это удовольствие на несколько дней, пообещав вознаградить себя в конце рабочей недели. Хочется снова перевести будильник на 5 минут? Старайтесь этого не делать. Пусть будет получаться не каждый день, но хотя бы сегодня победите лень и встаньте вовремя.

Таким образом, шаг за шагом, вы станете более дисциплинированным человеком, и вам будет все легче и легче контролировать себя. Пусть вы начнете с мелочей, постепенно это качество будет распространяться на более значимые сферы вашей жизни.

### Записывайте мысли, которые вам мешают



Вместо того чтобы поддаваться сиюминутным импульсам, выпишите на бумагу все, что приходит вам в голову, перед тем как вы сдадитесь. Осознанно обратите внимание на то, как вы оправдываете себя и какие отговорки придумываете. Посмотрите на эти мысли трезвым взглядом: отражают ли они действительность? Правда ли им стоит верить и идти у них на поводу?

С помощью этой письменной практики вы научитесь не идти сразу за своими эмоциями, отключив разум, а включать сознательность и критический разум там, где это необходимо.

### Продумайте план действий

Проиграйте в голове ситуации, в которых есть соблазн действовать неэффективно. Например, вы точно знаете, что в гостях у родителей постоянно срываетесь на вредную еду. Продумайте план, как можно этого избежать: попросить приготовить что-то определенное, взять с собой овощи, чтобы съесть меньше вредного… В общем, самостоятельно создайте себе условия, а не надейтесь на то, что в этот раз вам удастся себя перебороть.

То же касается и ситуаций, не связанных с едой. Если вы точно знаете, что вновь переставите будильник утром, положите телефон как можно дальше от кровати. И так далее.

### Признайте, что самоконтроль слабеет

Вы — не робот, и моменты слабости — это нормально. Главное, не пускаться во все тяжкие, когда система уже дала сбой. Гораздо легче предвидеть, что вот-вот порвется «резинка» и оттянет вас назад. Лучше заранее дать себе поблажку, чем разгребать завалы после того как все пошло наперекосяк.

Самый очевидный пример — самоконтроль на диете. Лучше сегодня съесть небольшую конфету, чем завтра — целый торт.

### Будьте осознанны

Старайтесь находиться в моменте, особенно при принятии важных решений. Если пустить все на самотек, ваша внутренняя система, которая стремится к безопасности, откатит вас к старым привычкам и образу действий. Старайтесь этого не допустить.

### Помните о последствиях

Думайте о том, что плохое произойдет, если вы не будете контролировать себя. Какая опасность есть у вашей вредной привычки или стратегии поведения, которую вы выбираете автоматически? Какие последствия могут быть, если вы оставите все как есть?

### Подумайте об истинных проблемах своего поведения

Иногда нет смысла бороться лишь со следствием. Например, вы переедаете, курите или пьете, но все это — не просто вредные привычки, а следствие стресса или того, что вы не испытываете удовольствия в своей жизни. В этом случае будет эффективнее не бороться с собой, а помочь наладить жизнь: возможно, с помощью помогающего специалиста — психолога или коуча.

### Разберитесь с мотивацией



Напишите на бумаге как минимум 10 пунктов, зачем вам то, что вы делаете. Ради чего ограничения или новые привычки? Зачем контролировать себя в какой-то части вашей жизни? Что это даст вам?

Перечитывайте этот список, когда силы будут на исходе. Это будет напоминать вам о большой цели и причине, зачем это вообще нужно.

### Развивайте навыки самоподдержки

Культивируйте привычку не ругать, а поддерживать себя даже в моменты, когда ничего не получается. Если сделать это сложно, начните с упражнения: каждый вечер пишите как минимум 5 пунктов, почему вы молодец, за что сегодня вы можете себя похвалить.

Важно: Откаты — это нормально! Это случается у всех людей, которые меняют себя к лучшему. В эти моменты важно не отчаиваться и продолжать движение. В следующий раз все обязательно получится!

### Занимайтесь планированием

Составляйте список дел и старайтесь придерживаться его. Так вы будете шаг за шагом добиваться того, что действительно хотите. Вы будете чувствовать, что контролируете свою, а не пускаете все на самотек.

### Устройте дофаминовое голодание

Практика намеренного лишения себя удовольствий довольно популярна на Западе. Ее суть в том, что вы отказываетесь от суррогатов счастья, которые дают сильный и резкий всплеск гормонов. Это сладкие блюда и напитки, алкоголь, компьютерные игры и так далее. Вместо этого общайтесь и гуляйте с близкими, читайте старые-добрые бумажные книги, займитесь интересным хобби. Это укрепит ваше психическое здоровье, наполнит вас ресурсом и поможет развить самоконтроль.

## Повторим пройденное: как научиться контролировать себя и зачем это нужно?

### О понятии

Название происходит от английского понятия «Self-control», что означает «владеть собой, контролировать себя». Иными словами, это способность человека регулировать свои импульсы и реакции.

### Зачем он нужен?

Самоконтроль — важный навык для человека, поскольку он дает ему возможность сохранять самообладание в стрессовых и конфликтных ситуациях, а также достигать своих целей, двигаясь планомерно и не отвлекаясь на сиюминутные порывы.

### Из чего он состоит?



Самоконтроль сводится к двум аспектам: управление эмоциями и управление поведением.

* Поведенческий самоконтроль — когда вы, несмотря ни на что, действуете согласно вашим долгосрочным целям и глубинным ценностям.
* Эмоциональный самоконтроль — это сознательная работа над эмоциями, развитие эмоционального интеллекта: распознавание эмоций и управление ими так, чтобы привести себя в адекватное состояние и поведению, необходимое в конкретной ситуации.

### Как контролировать свои эмоции? Пошаговый план

1. Научитесь определять, что за эмоции испытываете в данный момент.
2. Старайтесь не разделять эмоции на позитивные и негативные. Все, что вы чувствуете, несет для вас важную информацию.
3. Возьмите паузу и дистанцируйтесь от того, что вызывает сильные эмоции, если они берут верх.
4. Ведите дневник самоконтроля.
5. В моменты сильных эмоций сосредоточьтесь на дыхании. Не пытайтесь его контролировать и дышать как-то особенно.
6. Займитесь спортом.
7. Визуализируйте и вспоминайте что-то приятное.
8. Обратитесь к приятным воспоминаниям, которые вызывают у вас приятные эмоции.

### Поведенческие практики, которые помогут контролировать свою жизнь

* Восстанавливайтесь еще до того, как будете истощены.
* Высыпайтесь.
* Занимайтесь дыхательными практиками хотя бы по 5 минут в день.
* Тренируйтесь на мелочах! Навыки самоконтроля можно развивать естественным образом в течение обычного дня.
* Записывайте мысли, которые вам мешают придерживаться планов.
* Продумайте план действий, если все пойдет наперекосяк.
* Будьте осознанны: старайтесь находиться в моменте, особенно при принятии важных решений.
* Думайте о том, что плохое произойдет, если вы не будете контролировать себя.
* Подумайте об истинных проблемах своего поведения: работайте с причиной, а не следствием.
* Разберитесь с мотивацией и поймите, зачем на самом деле вам это нужно.
* Развивайте навыки самоподдержки.
* Культивируйте привычку не ругать, а поддерживать себя даже в моменты, когда ничего не получается.
* Занимайтесь планированием! Составляйте список дел и старайтесь придерживаться его.
* Устройте дофаминовое голодание хотя бы на 1 день.

## Заключение

Сейчас, когда вокруг нас так много соблазнов, именно навык самоконтроля помогает достичь желаемого и вовремя сказать «нет» тому, что тянет нас вниз.

По сути, самоконтроль позволяет нам наслаждаться хорошими вещами в жизни в умеренных количествах, не желая слишком многого и зная, когда уже достаточно.

Только развивая этот навык можно стать действительно автором своей жизни, где вы идете к тому, чего по-настоящему хотите, а не даете слабину из-за первых же сложностей или собственных слабостей.

Эта логика жизни обязательно поможет вам достигать своих целей: как профессиональных, так и личных. Техники и приемы, которые мы обсудили в статье — вам в помощь.

Удачи!