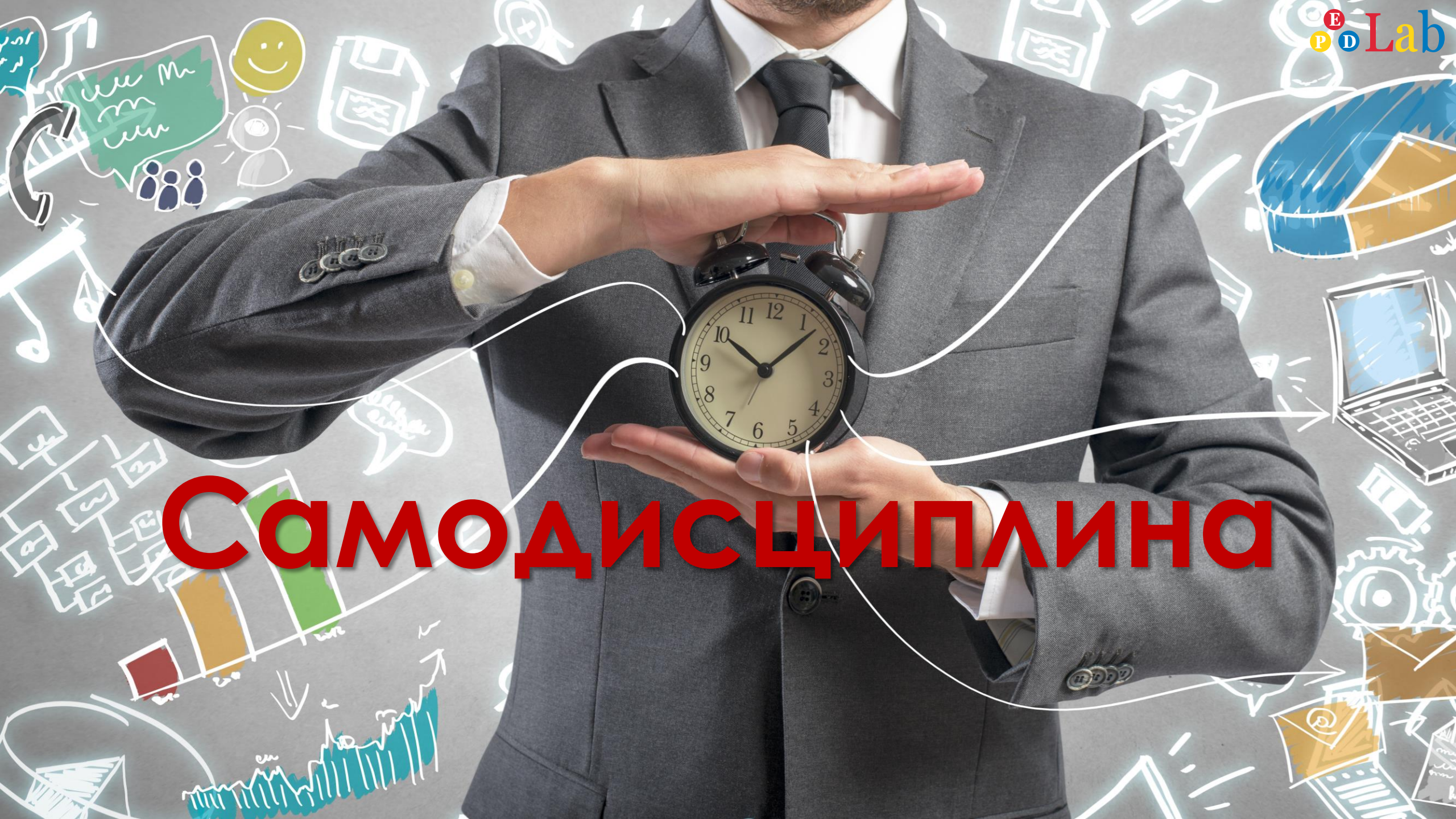


Самодисциплина



Дисциплина — поведенческая модель человека, направленная на следование порядку, закону или установленным правилам.
(определение из словаря)

Дисциплина – по латыни discepe «учиться», cipulus – «ученик». Сначала слово «дисциплина» значило «наука», «обучение», затем – «строгий порядок», «выдержка».





Дисциплина ЭТО

организованное, свободное
сотрудничество (Сердце, 571)

добровольная гармония
(Братство, 13)

естественная готовность
(Братство, 38)

спасительный ритм (Аум, 355)

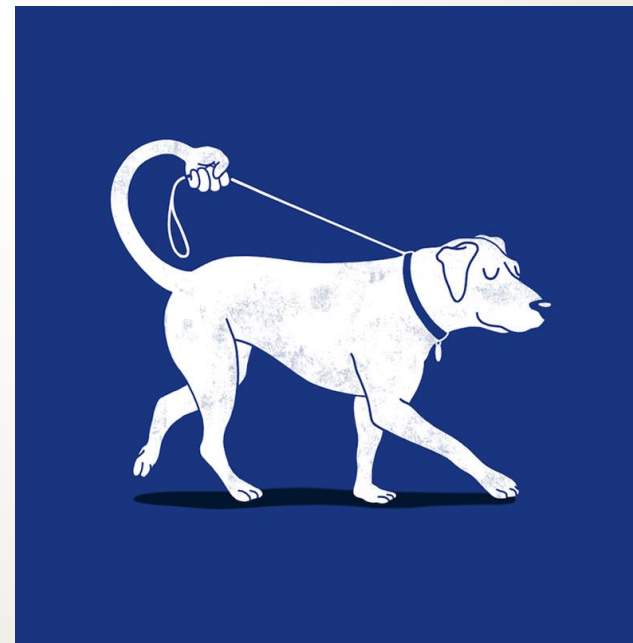
Дисциплина – начало всего. (Озарение, 2-XI-4)



Дисциплина внешняя и внутренняя



Соблюдение установленных правил только благодаря контролю со стороны



Соблюдение правил по своей воле, по своему внутреннему побуждению, без внешних санкций и принудительных мер

Самодисциплина — это умение следовать к своей цели, владеть своим поведением, независимо от физического, психического или эмоционального состояния



Самодисциплина — это решение делать то, чего очень не хочется делать, чтобы достичь того, чего очень хочется достичь. (Джон Максвелл)

Самодисциплина – это «дисциплина преодоления, дисциплина борьбы и движения вперед»

Самодисциплина – условие наинужнейшее. Только она может дать излучениям организма свойства светимости. Без этой самодисциплины все достижения обратятся в ничто. Нет таких обстоятельств, при которых она не может быть утверждаема. Часто говорят: «Вот для продвижения нужно то-то и то-то, нужно, чтобы жизнь изменилась, и тогда я буду восходить». Это неверно, восходить можно при любых условиях, если самодисциплина утверждена. И когда особенно тяжело, тогда-то и можно светить, забыв о себе. Потому нужно самоотвержение. Так никуда не уйти от себя, то есть от необходимости победы над собою. И не имеет значения аккомпанемент внешних условий для основной мелодии духа, если дух пробужден. Это для них, в коконе спящих нужны условия. Восхождение восставшего духа безусловно и совершается во всяких условиях. И чем труднее, тем огненнее и мощнее возгорается энергия преодоления. **Не внешние обстоятельства преодолевает победитель, и не с ними борется он, но с собою, и преодолевает себя, ветхого, прежнего в себе человека, вставшего преградой на пути восхождения духа. Вовне переносит незнающий точку приложения энергий своих, но знающий понимает, что поле борьбы не вне, но внутри. Возрастание духа требуется на все, идущее против, и на людей и на обстоятельства. Думают, что злобного супротивника или раздраженного человека можно одолеть внешними мерами, в то время как сущность победы заключается в поляризации собственного сознания. Ведь даже стихии укрощаются так, ибо внутри человека сосредоточено все, и ряд внешних действий требуется лишь для того, чтобы поляризация сознания происходила правильно. Лишь победив себя, восстанет победитель. Без самодисциплины победы не будет. Вовне пусть будет, что будет. Там каждый отвечает за себя и несет свою карму или создает новую, но во внутреннем мире своем, в своем микрокосме, владыка его сам человек, и излучение его сущности контролируется сознанием и волей, и ответствен за то каждый, что выносит он, какие излучения выносит он в окружающий его мир внешний: Свет или тьму.**

(Грани Агни Йоги, 18.03.1960 г.)

Нужно проявить дисциплину духа, без нее не сумеете стать свободными. (Озарение, Вступление)

Дисциплина духа покоится на многих дисциплинах:

- Дисциплина мыслей (Надземное, 182)
- Дисциплина мышления (Братство, 253)
- Дисциплина чувств, желаний (Надземное, 467)
- Дисциплина сердца (Братство, 546)
- Дисциплина поступков
- Дисциплина свободной воли (Надземное, 55, 246, 445)
- Дисциплина свободы (Община, 91, Агни Йога, 199)



Самодисциплина подразумевает под собой неукоснительное следование выбранному пути и плану, а также отказ от действий, которые отдалают от цели, пустого и бесполезного времяпрепровождения. Данное поведение требует осознанности в жизни и желания достичь цели.

- **Самодисциплина – не врожденное качество или природный талант, ее можно развивать**
- **Дисциплина начинается с твердого принятия решения сделать что-то**
- **«Если надо завтра встать пораньше и сделать гимнастику – я займусь ЭТИМ» – вот девиз самодисциплинированного человека**



Схема основных элементов самодисциплины



Самодисциплина.

Элемент 1: Постановка цели и желание ее достичь

Без цели невозможна
самодисциплина

Цель

Цель - своя

- Желанная
- Исходя из своего предназначения
- Принятие цели при сотрудничестве

Самодисциплина

Цель - внешняя

- Из страха
- Из желания угодить
- ...

Внешняя дисциплина

Самодисциплина.

Элемент 1: Постановка цели и желание ее достичь

Желание – импульс для достижения цели

Можно ли пребывать без желаний? Ибо даже воплощается дух по желанию. Желания подобны искрам движения. Тогда, что значит, когда йог освобождается от желаний? Будем брать точное значение слов. Йог освобождается не от возможности желаний, но от гнета желаний. Он чувствует себя свободным, ибо не поработщен желаньями. На пути целесообразности йог соизмеримо отставляет желания во имя более насущного. Эта легкость замены и составляет освобождение йога. Ничто не препятствует его движению... Желание червь и цепи. Желание искры и крылья. (Агни Йога, 259)

Только, когда мысль приводит к осознанию желания, можно творить. Все заложено в устремлении. Ведь, основа каждого действия есть устремление, потому, чем ярче выражено устремление и чем осознание яснее оформлено, тем устремление творит мощнее. (Беспредельность ч.2, 796)

Самодисциплина.

Элемент 2: Мотивация

Мы должны четко понимать зачем
нам стремиться к той или иной цели



Просто так заниматься
самодисциплиной сложно, если не
понимать, для чего это нужно. Чтобы
побудить себя что-то делать, нужны
мотивы. Именно мотивация – это
основной двигатель человека.
Благодаря ей мы ставим перед собой
цели, а также достигаем их.
Однако, энергии внутри мотивации
немного, поэтому главное – это
грамотное и рациональное её
использование. Чем больше мы
действуем в соответствии с
собственным планом, тем более у
нас появляются самоуважение и
стимул двигаться вперед.

Самодисциплина.

Элемент 3: Четкий план со сроками исполнения и принятие ответственности за его реализацию

Разработать план и принять полную ответственность за его реализацию

- Рекомендуется написать подробный план действий и выполнять его
- Установить сроки для каждого этапа и дату достижения цели
- Регулярно ежедневно планировать дела
- Придерживаться плана неукоснительно
- Не откладывать на потом сложные задачи
- Приучить себя следовать определенному режиму



Самодисциплина.

Элемент 4: Ежедневное исполнение плана с рациональным использованием сил

Важно добиться регулярности своих действий

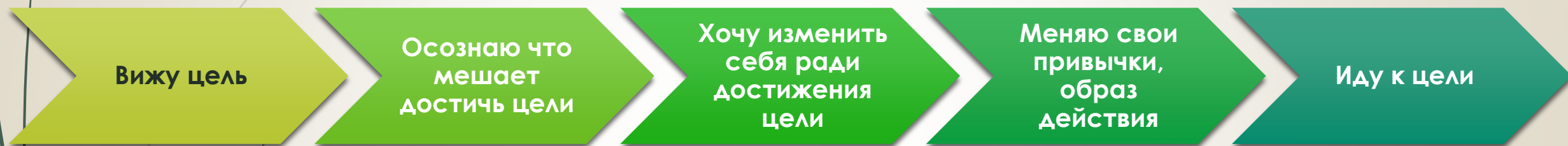
- Ежедневное выполнение намеченных действий нужно доводить до автоматизма, вырабатывая полезные привычки
- Необходимо любое запланированное дело доводить до конца
- Рационально использовать силы, чередуя различные виды деятельности, выделяя достаточное время на отдых, на сон
- Обязательно поощряйте себя, как только выполните то, что ранее запланировали. Вы испытаете радость, гордость за себя, что даст силы для дальнейших действий
- Можно разработать для себя систему штрафов. Это может быть как денежный, так и физический штраф (отжимания, приседания или выполнение нелюбимого дела...)

Самодисциплина.

Элемент 5: Достижение цели

Отпраздновать достижение цели

Сразу наметить новую цель



Самодисциплину невозможно развить за один день, на выработку привычки потребуется время

Основные опоры развития самодисциплины

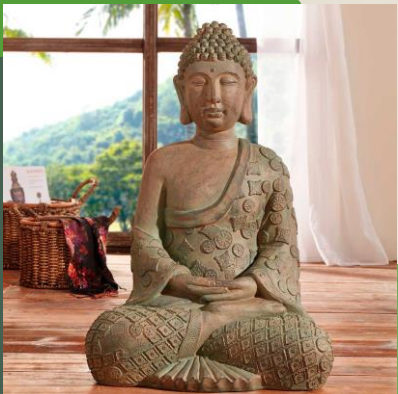
- Вера в себя, возможность достижения поставленных целей
- Реалистичная самооценка. Нужно трезво оценивать свои силы и возможности на сегодняшний день, не завышать планку, это может привести к потере мотивации. Рекомендуется начинать с минимума, а в процессе повышать требования к себе
- Сила воли. Она необходима чтобы управлять собой и своими поступками, ставить цели и достигать их, преодолевать препятствия. Сила воли развивается ежедневной работой, действиями
- Решительность и настойчивость. Решительность необходима для того, чтобы своевременно принимать решения и действовать. Настойчивость позволяет действовать постоянно, преодолевая препятствия, не отклоняясь от намеченной цели
- Терпение. Не следует сразу ждать результатов, нужно постоянно прилагать усилия и успех придет
- Позитивный настрой. «Я могу этому научиться». «Я найду способ чтобы все получилось»...

Инструменты развития самодисциплины



- В настоящее время разработаны технологии и алгоритмы построения и реализации целей, например, SMART, PRIMER и др.
- Тайм-менеджмент. Важно проанализировать, на что уходит большая часть времени и чем занят мозг. В начале рекомендуется какое-то время вести контроль своих действий в течении дня, а также следить за ходом своих мыслей.
- Отказ от прерываний. Очень часто во время работы что-то отвлекает: пришла новая почта, кто-то позвонил, прислал смс, написали в вайбер и.т.п. Хорошо взять за правило - работать непрерывно какое-то выделенное время, затем делать перерыв.

Инструменты развития самодисциплины

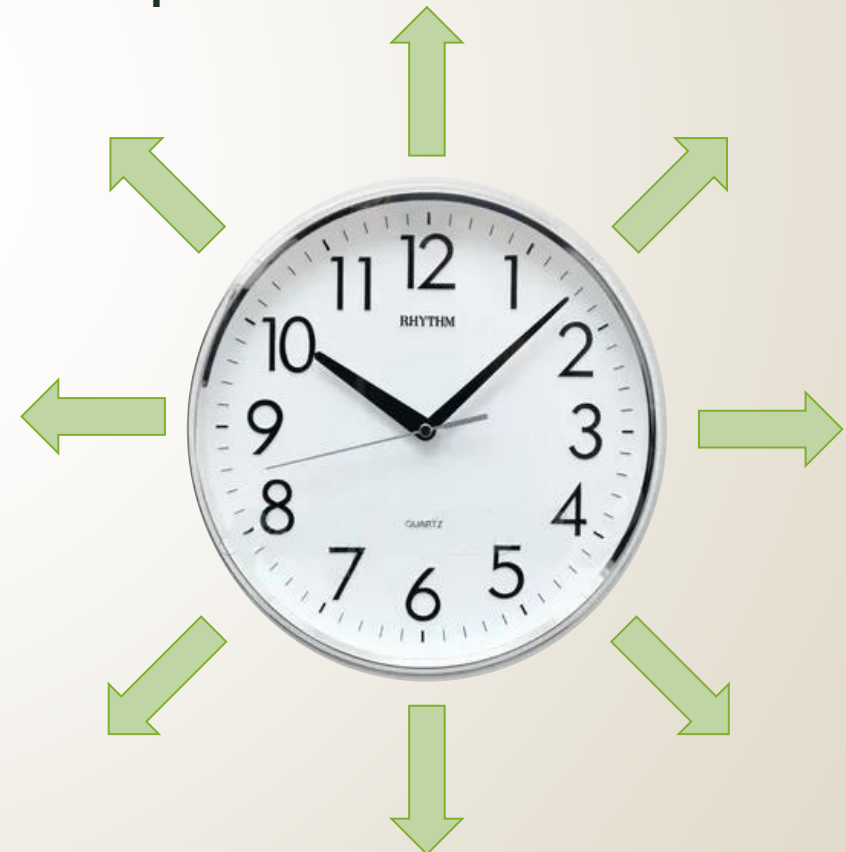


Рекомендуется следовать определенному режиму, например:

- **Утренний ритуал.** Это чрезвычайно важный элемент самодисциплины. Время, когда мы просыпаемся, определяет насколько продуктивным будет весь день. Считается, что в утренние часы очень благоприятно заниматься духовными практиками, делать зарядку, пробежки, употреблять легкую и полезную пищу. Этот ритуал очень индивидуален и каждый должен составить его сам.
- **Вечерний ритуал.** Его также необходимо разработать самостоятельно. Важный его элемент – анализ выполнения дневного плана, своих поступков и планирование своего следующего дня. Планировать день следует в соответствии с приоритетами. Важно включать в списки дел абсолютно все задачи, начиная с самых мелких. После создания списка можно систематизировать дела по важности и затратам времени. Планируя с вечера, мы утром уже имеем список дел, которые можем начать выполнять. Каждое завершенное дело мотивирует нас сделать следующее.

Самодисциплина основана на регулярном выполнении действий по достижению цели

- Самодисциплина связана с разработкой и четким выполнением режима дня, жизнью в определенном ритме
- Режим дня - это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека



Инструменты развития самодисциплины



- Введение дневника. Это поможет увидеть всю картину происходящего, на что необходимо обратить внимание и к чему стремиться. Все планы на будущее, наблюдения и свои достижения нужно записывать. Это прекрасная привычка, которая впоследствии даст свои результаты. «...можно было бы ввести писание дневников так, чтобы в них отмечалось все хорошее, что было сделано за день, и все ошибки, которые были допущены. При этом, начиная новый день, пусть принимается решение не допускать в течение всего дня определенного поступка, например – раздражения, грубости или лжи, или же, напротив, утверждать особую внимательность, вежливость и бережность к окружающим и т. д. Введение такого дневника, с целью самоанализа, очень поможет искоренению нежелательных привычек и утверждению новых и полезных. Привычки слагают качества». (Письма Е.И.Рерих, 19.04.1938 г.)
- Раньше люди принимали на себя обеты для скорейшего достижения. «Обеты самого различного свойства были одобрены разными учениями. Каждый обет очень полезен со стороны дисциплины. Люди трудно верят насколько подобные упражнения дисциплины нужны для будущих достижений. Обет сокращает много тропинок распушенности... Лучше понимали древние, когда давали обеты в честь самого Высшего, усиливая тем восторженное и торжественное настроение. Это было не суеверие, не сделка с Высшими Силами, но порыв духа, нашедшего еще одно освобождение». (Мир Огненный ч.1, 421)



**Во всех учениях изложены элементы самодисциплины
как основы духовного продвижения
«...каждая Йога требует глубокую дисциплину» (Надземное, 559)**

Самая обобщающая Йога накладывает обязательства построения всей жизни в соответственной незаметно-внешней дисциплине. Если эта незаменимая дисциплина может не быть цепями, но претворится в радость ответственности, то можно считать первые Врата открытыми. (Агни Йога, 163)

Во всех учениях изложены элементы самодисциплины как основы духовного продвижения

Например, в «Йога-сутре» Патанджали дано пять ниям (правил личной дисциплины):

- чистота (шауча) «чистота, как внешняя, так и внутренняя - очищение сознания (чистота ума)»
- удовлетворенность (сантоша) «удовлетворённость настоящим, оптимизм, смирение, принятие мира, который нас окружает, принятие себя»
- очищение (тапас) «усердие в достижении духовной цели»
- самоизучение (свадхьяя) «познание, в том числе, изучение духовной литературы»
- преданность Богу (Ишвара-пранидхана) «посвящение своих действий и результатов Всевышнему»

(Глава 2, сутра 32)

Дисциплина – это не ограничение свободы. Это
отсечение всего лишнего (Брюс Ли)



Самодисциплина – основа осознанной жизни

- Самодисциплина – фундамент успеха к чему бы мы не стремились
- Все успехи начинаются с самодисциплины
- Умение себя контролировать и не отклоняться от намеченного пути поможет достичь своих целей и желанного уровня жизни. Ибо «Кто не владеет собой сам, тем овладевают легко другие» (Л. Сухоруков)
- Самодисциплина позволяет шаг за шагом приблизиться к реализации своей цели
- Самодисциплина полностью в нашей власти, эта зона нашей ответственности. Нет больше никаких оправданий тому, что мы не движемся вперед

Самодисциплина – это инструмент для достижения целей



- 
- 
- Не случайно говорю о сознании служения, именно, это сознание уничтожает обычность атмосферы и дает согласие для выполнения задачи. Можно лечить нервы дисциплиною, но сознание служения есть лучшая дисциплина. (Агни Йога, 452)
 - Самая трудная, но необходимая дисциплина заключается в действии на пользу Мира... самодисциплина к Общему Благу есть самое близкое средство для великих достижений. (Мир Огненный ч.1, 443)
 - Добровольная, каждодневная дисциплина мысли даст лучшие следствия. ...Дисциплина добра есть саморождающаяся радость. Какой нерушимый иммунитет создается радостью! И спокойствие Йога не от замкнутой невозмутимости, но от внутренней, пламенеющей радости, — таков путь дисциплины. Скажут — как легко! но они не знают, что радость есть особая мудрость. (Надземное, 559)



Лаборатория Психо-Энерго-Динамики

pedlab.org