

Trening za mozak koji jača snagu volje - držite se svojih odluka



Snaga volje je reakcija na **unutarnji konflikt**. Želite učiniti jednu stvar, npr. popušiti cigaretu ili pojesti obilan ručak, a znate da ne biste trebali. Ili znate da biste trebali napisati izvještaj ili otići u teretanu, pa ne napravite ništa. **Da biste donijeli za sebe dobru odluku te ju izvršili, potrebno je ojačati snagu volje, tj. samokontrolu.**

Prilikom jačanja samokontrole potrebno je znati da **snaga uma funkcionira kao mišić**. Ako ga preopteretimo bit će umoran i neće funkcionirati pravilno, no **redovitom i umjerenom vježbom ćemo ga ojačati**, radit će bolje i bez previše napora. Dakle, ako želite ojačati svoju snagu volje i držati se donesenih odluka, **krenite umjerenim uvođenjem novih i redovitih praksi.**

Dio mozga koji trebate jačati kako biste ojačali samokontrolu je **prefrontalni korteks** (dio mozga koji se nalazi iza čela). On **pomaže pri donošenju odluka i u reguliranju ponašanja.**



Kako istrenirati mozak za veću snagu volje?

1. Meditacija poboljšava mnoge vještine **samokontrole, uključujući koncentraciju, pozornost, fokus, kontrolu stresa, kontrolu impulsa i samosvijest**. Mijenja funkcioniranje i strukturu mozga koji podupiru samokontrolu.

Primjerice, osobe koje redovito meditiraju imaju veću količinu sive tvari u prefrontalnom korteksu. Za takav rezultat nije potrebno dugogodišnje iskustvo meditacije – promjene na mozgu su [uočene](#) već **nakon 8 tjedana kratkotrajne dnevne meditacije**.

2. Tjelovježba vodi ka sličnim promjenama mozga kao i meditacija; posebno prefrontalnog korteksa. Redularna tjelovježba (kardiovaskularni trening ili joga) **čine tijelo i mozak više otpornima na stres**, što je izvrstan izvor za jačanje snage volje.

3. Metoda pauziranja i planiranja povećava otpornost na stres te nas uči kako ga

kontrolirati. Ova metoda **stavlja vaše tijelo u mirnije stanje**, za razliku od naleta adrenalina prilikom stresa. Metoda **šalje dodatnu energiju prefrontalnom korteksu mozga**, što vam pomaže da imate **uvid u vlastite ciljeve** te budete jači od vlastitih žudnji i impulsa. Rezultat je **razmišljanje i motivacija za rad** na stvarima koje su vam važne.

Kada osjetimo da nas impulsi nadvladavaju ili su na iskušenju, **trebamo stati i nekoliko puta duboko udahnuti i izdahnuti.**

4. Samoafirmacija. Studija objavljena u *Journal of Personality and Social Psychology* došla je do zaključka da **razinu samokontrole možemo povećati putem samoafirmacije.** Najjednostavniji primjer je da izraz **'ja to ne mogu'** zamijenimo izrazom **'ja to ne radim'**. Npr. **'ja ne mogu prestati pušiti'**, zamijenit ćemo izrazom **'ja mogu ne pušiti'** ili čak s **'ja ne pušim'**.



Povrat kontrole izrazom 'ja to ne činim' pokazao se učinkovitijim kod pomoći da se držimo plana i prestanemo s lošim navikama.

Svaki puta kada si kažete **'ja ne mogu'** stvarate **povratnu informaciju koja je ograničavajuća za vas.** Limitirate sami sebe. Ova terminologija indicira da se morate suočiti s nečime što ne želite učiniti.

Pokušajte **umjesto 'ja to ne mogu napraviti' ili 'ja to ne mogu prestati raditi' koristiti izraz 'ja to mogu' ili 'ja to ne radim'.**

5. Zdrava prehrana utječe na razinu dostupne energije u mozgu. **Većim unosom biljne hrane, a manjim unosom procesuirane hrane omogućujemo mozgu više energije.** Zdravom prehranom poboljšavamo svaki aspekt snage volje, od odgađanja prema ispunjenju plana.

6. Pravilan odmor. Manjak sna (čak i samo manje od 6 sati) je **tip kroničnog stresa** koji sprečava mozgu i tijelu pravilno korištenje energije. Ako se pitate **koliko sna je dovoljno** sna, skoknite na [stranicu](#). Tamo se nalaze informacije o istraživanju spavanja Daniela Kripkea. Istraživanjem je otkriveno da osobe koje spavaju **između 6.5 i 7.5 sati noću**, žive najdulje, sretnije su i produktivnije.



7. Koristite maštu jer je to izvrsna tehnika za jačanje snage volje. **Tijelo često reagira na zamišljene situacije isto kao i na proživljeno iskustvo.**

Ako **zamislite plažu, čisto more i lagani povjetarac**, šum mora, slani morski zrak, vaše će tijelo reagirati smirenjem. Ako umjesto toga zamislite da kasnite na sastanak, tijelo će se ukočiti i biti pod stresom. Ovu tehniku imaginacije možete **iskoristiti u vlastitu korist**, kako biste ojačali snagu volje.

8. Odgodite stvari za kasnije kako biste bili fokusirani na ono što je bitno sada. Odgađanje stvari, navika ili situacija koje ne želite činiti je odlično ako ih želite prestati raditi.

U knjizi *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*, Roy F. Baumeistera stoji kako su **osobe koje si kažu: 'ne sada, kasnije', u manjoj nedoumici prilikom iskušenja.**

9. Razmišljajte o nečem drugom. Kako se naučiti da ne razmišljamo o situaciji ili stvari koja u nama izaziva strah? Trenirajte se da razmišljate o nečem drugom.

Svaki puta kada pomislite na hamburger, svjesno pomislite na slasni smoothie od jagode. **Kada god neželjena misao počne prilaziti, pomislite na nešto ugodno umjesto toga.** To vas postavlja na **upravljačko mjesto vaših misli.**

10. Ne postavljajte se u situaciju u kojoj ćete biti u iskušenju, ili ako ćete se u njoj naći, imajte plan!

Roy F. Baumeister u svojoj knjizi *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength*, napominje kako osobe slabije snage volje koriste tu volju za izlazak iz krize, dok ju osobe snage volje koriste za izbjegavanje krize.

Izbjegavajte mjesta koja će negativno utjecati na vašu snagu volje. Ako ne možete izbjeći iskušenje, **smislite plan** o tome što ćete učiti umjesto prepuštanja iskušenju. Plan osmislite **unaprijed.**