

## **ANATÓMIA SILNEJ VÔLE**

Všetci čelíme skúškam silnej vôle. Niektoré sú biologickej povahy - túžba jesť mastné, sladké potraviny, ktoré náš mozog považuje za životne dôležité pre naše prežitie.

Vnútorňý boj o sebadisciplínu je súčasťou ľudského života. Prečo je to však pre niektorých ľudí taký veľký problém? Prečo sa tak ľahko vzdajú cieľov? Ako môžu získať kontrolu nad sebou a svojim životom?

Keď lepšie pochopíte, prečo strácate kontrolu, môžete šikovne ovládať skryté rezervy silnej vôle a vyhnúť sa nástrahám, ktoré ich vyčerpávajú.

## **UROBÍM, NEUROBÍM, CHCEM**

Čo máme na mysli, keď povieme, že niekto má alebo nemá pevnú vôľu? Zvyčajne máme na mysli schopnosť alebo neschopnosť povedať *nie* - Tento problém môžeme označiť ako *nie, neurobím to.*

Existujú však aj ďalšie dva aspekty pevnej vôle - *urobím to* a *chcem*.

*Urobím to* je druhá strana mince *neurobím to*. je to schopnosť urobiť niečo, čo sa vám nechce. *Chcem* je schopnosť mať na pamäti dlhodobý cieľ alebo vec, ktorú chcete oveľa viac než rýchle občerstvenie alebo vylihovanie na gauči.

Staňte sa pánom svojich *urobím to, neurobím to* a *chcem* a stanete sa pánom svojho osudu.

## **PREČO NÁS LÁKA MYŠLIENKA, ŽE TO VZDÁME**

Všadeprítomný boj medzi dobrom a zlom, cnosťou a hriechom, ktorý zúri vo vašom vnútri a vy ho cítite. Zažívate práve stav, kedy je váš mozog zameraný na príslub odmeny. Hneď ako vidíte cheeseburger, váš mozog zaplaví chemická látka zvaná dopamín. Zrazu jediné, na čom vám v živote záleží, je táto mastná, chutná kopa mäsa, syra a žemle.

Hneď ako si uvedomíte, že máte príležitosť dostať odmenu, váš mozog vylúči dopamín, aby vám povedal, že práve toto je tá odmena, po ktorej túžite - táto chemická látka nemá v nás vyvolať pocit šťastia a spokojnosti - jej úlohou je stimulovať nás k činom a robí to tak, že nás provokuje, zbystruje našu pozornosť a stupňuje nátlak, aby sme konečne dostali odmenu. To je návnada, na ktorú nás láka.