

# Когда надо призвать богиню Дисциплину и как

## получить ее помощь *Анна Кирьянова*

Можно оказаться в непривычном положении. Все закрывается, портится, рушится, все неясно и тревожно. Меняется мир, и меняются правила жизни в мире; вернее, старые правила разрушаются, а новых еще нет. Что-то отменили, что-то закрыли, что-то повисло в воздухе...

Неожиданно вы оказались выбиты из колеи. Это вызывает тревогу. Изменение мира вокруг всегда вызывает тревогу. Занятия отменили, работа висит на волоске, доход упал, долги остались, что будет завтра - непонятно...

Если нарушился привычный ритм, есть способ сохранить энергию и приумножить ее. Назло всем ветрам продвигаться вперед, к успеху. И не только не потерять ни капли своих сил, но и укрепить свою защиту от внешних влияний. Можно построить оборонительный вал для себя и для своей семьи, всего лишь призвав богиню Дисциплину, - так считали древние римляне.

Про эту богиню нечасто вспоминают, она же на Олимпе живет. Она прислуживает Марсу - богу побед и силы. Но в трудные времена ей приносят жертвы и зовут на помощь. Так было при императоре Адриане, - это был один из пяти "хороших императоров" в римской истории. Он навел порядок в империи, укрепил границы, построил громадный защитный вал, прекратил войны и усилил мощь армии. Дисциплина - богиня армии. Богиня порядка.

И жертвы Дисциплине приносят очень простые:

Точность.

Верность.

Распорядок дня.

Планирование.

Режим.

Ответственность.

Вот все то, чем мы пренебрегали иногда в мирное и беззаботное время, сейчас стало необходимым. Это как один военный сказал в фильме мальчику: "если нет армии, будь армией из одного человека!". И приноси дары Дисциплине, которая взамен поможет победить, выстоять, добиться успеха и создать мощное государство. Может быть, государство из одного человека.

**Дисциплина - это "знание того, где твое место и что ты должен делать каждую минуту".**

Сначала надо определиться с местом. Где оно?

Дома, в семье?

В коллективе, который ведет борьбу за выживание и победу над сложными обстоятельствами?

В уединении, где главная задача - укрепить оборону и заняться саморазвитием, чтобы потом принести пользу обществу?

В сети, где вы можете поддерживать других и обмениваться правдивой информацией?

Где ваше место?

Сейчас необходим распорядок дня, даже если нет школьных занятий или привычного графика работы. Нужно еще более тщательно следить за распорядком дня. И не отступать от него.

Ставили будильник на 7.20? Поставьте на 7.21. Или на 7.19. Это маленькое уточнение - жертва Дисциплине.

Не составляли меню на день или на неделю? А сейчас составьте. И продумайте наилучший баланс полезных веществ, которые поддержат ваш организм. Рассчитайте траты. Сколько вы намереваетесь тратить в день и на что? Сейчас надо посчитать все довольствие и все припасы. Как полярники перед экспедицией, - нужно сесть и посчитать. И придерживаться норм потребления, которые вы сами себе установите.

Забывали делать зарядку? А сейчас это дань Дисциплине.

И работать надо столько же часов, как во время рабочего дня. Просто работу вы дисциплинированно запланируете себе сами. Ремонт, уборка, разработка проекта, переговоры, - пусть дистанционные, обучение чему-то...

И ни на шаг не отступайте от плана. Отступление - это как отступление армии. Дисциплина этого не любит.

Приучайте к дисциплине близких. Приучение, согласно бихевиоризму, успешнее при положительном подкреплении. Проще говоря, за дисциплинированное поведение надо награждать и хвалить. И выдавать премии, - в каком угодно виде.

Дисциплина - богиня добрая, хоть и очень строгая. И справедливая. Ведь ее цель - это ваше спасение и ваша победа над врагами и обстоятельствами.

Дисциплина объединяет семью и любой другой коллектив. И граждан объединяет. Дисциплинированные люди создают свое энергетическое защитное поле, ведь они действуют синхронно, правильно, - а это удесятывает силы, даже если мы далеко друг от друга.

Дисциплине противостоит злая богиня, злой дух *Dysnomia* - это дух беззакония и беспорядка. Болезнь и война - это беззаконие и беспорядок в организме или в государстве. Дисциплина изгоняет злую *Dysnomia*, сохраняет силу и целостность организма и государства.

И надо решить, на чьей мы стороне. Крошки на столе, грязный пол, невымытые руки, сон до обеда, скандалы с близкими, несделанные уроки, брошенная работа, - вот это привлекает злого духа разрушения и беззакония. Хотя ведь такие пустяки!

А порядок и следование плану - это и есть жертвы Дисциплине. Не такие уж обильные и непосильные жертвы, не так ли? Вот потому за время правления хорошего императора не было катастрофических войн и неурядиц. Он вошел в историю как добрый правитель.

А в семье или на работе, где царит Дисциплина, все улучшается и укрепляется. И гораздо меньше шансов, что на такую группу или на такого человека нападут микробы или агрессоры. Дисциплина устрашает врагов. И привлекает соратников и единомышленников.

Ну вот, простые, в сущности, вещи. А в них глубокий смысл. Когда знаешь, зачем и почему что-то делаешь, - действие приносит наилучшие результаты. Оно становится осознанным и наполняется глубоким смыслом. Будем учиться дисциплине. И вспомним, чему нас учили с раннего детства. Это поможет усилить защиту и наполнить закрома доброй энергией.