

Как тренировать силу воли: практические рекомендации психологов



Очень важно вовремя сказать себе «нет», иначе можно нанести вред и себе, и окружающим. А также необходимо верить в себя, чтобы не пасовать перед трудностями и добиваться намеченных целей.

Способность к самообладанию в сложных жизненных ситуациях называют силой воли.

Интересное определение этому уникальному ресурсу нашего организма дал американский писатель и мыслитель Карлос Кастанеда: *«Воля — это то, что заставляет тебя побеждать, когда твой рассудок говорит тебе, что ты повержен».*

При недостаточно развитой силе воли человек идёт на поводу у сиюминутных желаний, не в силах отказаться даже от того, что ему вредит. Такое поведение напоминает детское. А силу воли можно развить — все в твоих руках!

Мы [уже писали](#) о том, что делать для тренировки силы воли, но вот уже первая четверть на исходе, а судя по запросам, многие ребята всё никак не могут взять себя в руки.

Сегодня психологи **Детского телефона доверия** подготовили для тебя практические рекомендации. Учти, что тренировать волю нужно регулярно,

если же забросить работу над собой, то воля ослабевает. И ещё: чтобы закалять волю, необходимы силы, поэтому нужно высыпаться и быть в хорошей физической форме.

От теории к практике

1. Делай то, что не нравится. Например, ты не любишь убирать в комнате — тряпку в руки и вперёд вытирать пыль, мыть полы, пылесосить...
2. Держи язык за зубами. Узнав секрет, так и хочется рассказать о нем. Молчи! Это мега сложно, но очень эффективно.
3. Начни с простых действий. Введи в свой день утреннюю зарядку/ранний подъём/пробежку или выдели десять минут на медитацию. Эти несложные новшества укрепят в тебе веру в себя и свои возможности.
4. Измени установку с «у меня не получится» на «я смогу». Смена установок будет мотивировать и укреплять самооценку. О том, как поверить в себя, читай [здесь](#).
5. Преследуй одну цель. Это не значит, что многозадачность плоха, просто у тебя может не хватить энергии и времени на несколько целей. Выдели наиболее важную. Разбей её на мелкие этапы.
6. Доводи начатые дела до конца и не откладывай запланированные в долгий ящик — такое поведение ведёт к лени и прокрастинации. Как с этим бороться — читай [здесь](#).
7. Всегда выполняй обещания, в том числе данные себе. Это послужит формированию самодисциплины и силы воли.
8. Выходи из зоны комфорта. То, что делаешь на автопилоте — это зона комфорта. Для начала почисть зубы другой рукой, проложи новый маршрут до школы, начни ходить по ступенькам вместо подъёма на лифте и так далее.

Управляй собой и своей жизнью. Удачи!

Если нужен совет — звони 8 800 2000 122 — специалисты Детского телефона доверия всегда готовы прийти на помощь!