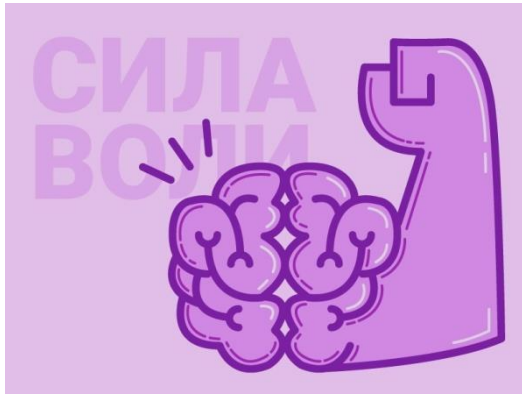


КАК РАЗВИВАТЬ СИЛУ ВОЛИ



Сила воли – одна из главных сторон характера человека. От того, насколько у человека развита сила воли, зависит то, как он сможет реализовать другие свои качества.

Для чего же нужна сила воли?

- чтобы преодолевать трудности и достигать успеха
- чтобы получать новые впечатления от жизни, преодолевая лень
- чтобы противостоять негативному влиянию и давлению со стороны других людей

Лучше всего развивать силу воли, занимаясь спортом (любым, главное, чтобы систематически и не для «галочки»). Занятия спортом не должны быть похожи на физкультуру в школе – три раза в неделю, чтобы отбыть урок, а заодно весело провести время. Это должно быть именно тренировкой. Тренировка начинается тогда, когда ты поставишь себе конкретную задачу пробежать за этот час 20 кругов (30,40...). При таком подходе обязательно наступит момент, когда тебе захочется сказать: «Хватит! Больше не могу! Зачем все это?! А может, это даже вредно?». Вот это тот самый момент, который тебе нужен! Только теперь у тебя появилась возможность воспитать силу воли. Если ты устоишь, не поддашься внутреннему призыву к отступлению – ты победитель!

Но если со спортом у тебя все-таки не получается, то это тоже не беда. Повседневная жизнь предоставляет просто безграничные возможности для самосовершенствования. Вспомни, как трудно становится отложить телефон в сторону, когда имеющиеся свободные 10 минут уже прошли, а ты все еще листаешь страницы социальных сетей или играешь в видеоигры.

Чтобы идти по жизни в том направлении, в котором тебе нужно, а не «плыть по течению», придется напрягать свою волю часто и помногу. И она, как мышцы, от постоянных нагрузок будет становиться сильнее и крепче. И когда ты достаточно укрепишь свою силу воли, её частое напряжение уже не будет вызывать такого дискомфорта, как вначале. Кроме того, ты обязательно заметишь, что твоя жизнь изменилась к лучшему.

Есть прекрасное правило, дающее любому человеку, в любой момент времени возможность потренировать свою силу воли: «Признайся себе, что тебе в этот момент меньше всего хочется делать, и сделай это». (Вариантов может оказаться много: аккуратно сложить свои вещи, навести порядок в комнате, сделать уроки, погулять с собакой, сделать зарядку и т.д.).

- ✓ Ставь перед собой конкретные задачи.
- ✓ Назначай точные сроки их выполнения. Для повышения своей ответственности сообщай эти сроки родителям или близкому другу.
- ✓ Фиксируй свои успехи. Делись радостью с тем, кто умеет её искренне разделить.
- ✓ Не останавливайся на достигнутом и верь в себя!

КАК СТАТЬ БОЛЕЕ УВЕРЕННЫМ В СЕБЕ



Подростковые годы – естественная и неизбежная «ступень» между периодом детства и взрослой жизнью. Это время всегда непростое как для самого подростка, так и для окружающих. Изменения личности, развитие самосознания, половое созревание – на фоне всего этого возникает множество вопросов и нередко появляются комплексы и неуверенность в себе.

Вот несколько советов, как изменить ситуацию и побороть неуверенность в себе:

1. Определи свои положительные свойства. Каковы твои лучшие качества? Что тебе удаётся? Включи в этот список достижения, которыми ты гордишься.
2. Установи свои собственные стандарты вместо того, чтобы сравнивать себя с другими.
3. Помни, что идеальных людей не бывает. Если предъявлять к себе завышенные требования, может наступить истощение, как эмоциональное, так и физическое, разочарование в себе. Не будь беспощадным к себе. Принимай себя таким, какой есть, и на этом строй свою жизнь. Ставь перед собой задачи, исходя из своих реальных возможностей. Опирайся на сильные стороны своей личности, на имеющиеся у тебя знания и способности.
4. Выбери себе хобби. Найди что-то, что радует тебя и вызывает у тебя чувство гордости.
5. Подбадривай себя. Чаще говори себе: «Я могу», «Это получится», «Сегодня у меня будет хороший день». Или: «В следующий раз у меня получится лучше». Так, поощряя себя, ты не только поднимаешь себе настроение, но и повышаешь уверенность в себе, настраиваешься на успех.
6. Всегда принимай комплименты. Не смущайся и не отрицай тех положительных качеств, которые у тебя отметили. Просто отвечай искренним «спасибо». Даже если поначалу будет неловко, сделай это полезной привычкой!
7. Ищи в других людях положительные качества. Попробуй говорить что-нибудь приятное всем, с кем общаешься. Если ты ищешь хорошее, ты найдёшь его! И это заряжает положительными эмоциями — другие тоже начнут видеть хорошее в тебе.
8. Старайся окружать себя позитивно настроенными, оптимистичными людьми. Знакомые и друзья влияют на наши мысли, чувства и поступки. Выбирай таких друзей, которые, радуясь жизни, заставят радоваться и тебя. При общении с такими людьми, начинаешь чувствовать вдохновение и уверенность.
9. Думай о своём будущем в положительном ключе. Посвяти несколько минут в день тому, чтобы представить, как ты добиваешься своих целей. Представляй это максимально подробно: постарайся увидеть эту ситуацию. В чем ты одет? Что ты чувствуешь? Какие мысли у тебя возникают? Кто находится рядом с тобой в момент «триумфа»? Запомни это состояние. Периодически возвращайся в него.
10. Подобным образом можно вспоминать реальные ситуации твоей жизни, когда ты достигал успеха и ощущал уверенность в себе, гордился собой. Пусть воспоминание будет детальным: вспомни звуки, запахи, ощущения в теле. Погружайся в это состояние перед волнительными моментами и ты снова почувствуешь веру в свои силы.
11. Держи голову выше, выпрями спину, расправь плечи. Иди спокойным и твёрдым шагом. Четко и уверенно излагай свои мысли. Ты дашь знать миру (и себе), что с чувством собственного достоинства у тебя всё в порядке.
12. Улыбайся! Разве есть лучший способ сообщить другим, что ты счастливый, уравновешенный человек, которому есть что предложить окружающим?

Работа над собой – это ежедневный труд. Положительные изменения будут происходить постепенно. Наградой за твои усилия станет чувство собственного достоинства, уверенность, вера в свои силы. А также умение решать проблемы, быть независимым. Ты станешь более привлекательным для окружающих. И это далеко не всё, что ожидает тебя, когда ты распрощаешься с неуверенностью.