



У меня нет силы воли - как это исправить?

Сколько раз ты обещал себе начать регулярно тренироваться, вставать по будильнику, вовремя делать уроки, читать книги, избавляться от дурных привычек? Но намеченное так и осталось в планах. Почему? Скорее всего, виной тому отсутствие силы воли - ты не можешь заставить себя преодолеть трудности, даже незначительные.

Это можно исправить. Кто хочет - ищет возможность, а кто не хочет - причину. Возможности для тренировки силы воли есть всегда, начинай прямо сейчас.

Для тренировки силы воли необходимо

Осознавать, что делаешь

Учись определять истинные желания. Часто ты действуешь импульсивно, не задумываясь. Понаблюдай за собой: зачем полез в Интернет - хочешь узнать новости или просто отлыниваешь от выполнения домашнего задания? Если делать осознанные поступки, будет проще их контролировать. Всегда задавай себе вопрос: что мне нужно?

Вырабатывать привычки

Силу воли тренируют, вырабатывая простые привычки: например, можно начать подтягиваться ежедневно по пять раз, заучивать по несколько иностранных слов, выносить мусор каждый день, а раз в неделю, допустим, по пятницам, убирать в комнате. Успех в маленьких делах вдохновляет на большие.

Планировать

Если в голове хаос, то и жизнь будет такой же. Пробуй составлять план хотя бы на день, потом на неделю, на месяц. Не бойся. Форс-мажор бывает у многих, но всегда можно что-то отменить или перенести. Очень полезно ставить маленькие задачи на каждый день и обязательно их выполнять.

Расставлять приоритеты

Старайся не браться за несколько дел одновременно, а делать одно за другим - так у тебя больше шансов доделать их до конца.

Не откладывать на завтра то, что можно сделать сегодня

Завтра - такой же день, как сегодня, и он будет наполнен не меньшим количеством дел. И какой тогда смысл откладывать?

Соблюдать режим дня

Не удивляйся: это путь к выдержке и настойчивости. Если ты полон энергии, то проявить силу воли гораздо проще. Когда устаешь, мозг выбирает легкий путь: ты поддаешься соблазнам и игнорируешь цели. Чтобы утром встать отдохнувшим, нужно вовремя ложиться спать. Организм быстро привыкнет к режиму, и скоро ты заметишь первые результаты.

Заняться медитацией

Это несложно. Нужно чаще произносить правильные установки.

Сядь удобно, расслабься, смотри на что-то приятное. А теперь скажи себе:

- Я достигну поставленной цели.
- Я не сверну со своего пути.
- Я стану волевым человеком.

Почему важно развивать силу воли

Без воли не было бы ничего: ни произведений искусства, ни материальных ценностей, ни спортивных рекордов, ни научных открытий. Все, что нас окружает – результат волевых усилий людей. Какими бы талантами не обладал человек, без упорства он никогда ничего не добьется.

Многие думают, что сила воли дается от рождения, но это не так. Ее можно развивать и укреплять в любом возрасте. Как мышцы слабеют от безделья, так и воля человека от бездействия становится почти незаметной.

Если у тебя есть мечта, то сделай ее своей целью и иди к ней. Путь этот непрост: ты устанешь, найдутся дела поинтереснее, все просто надоест. Можно все бросить, но мечта так и останется мечтой.

В любом деле самое сложное – начало. Первые шаги даются тяжело, к тому же мешает привычка празднично проводить время, но результат того стоит. И кстати, первый шаг ты уже сделал – прочитал, как тренировать волю.

Двигайся вперед. И все получится.

***Если нужен конкретный совет,
позвони на Детский телефон доверия
8 800 2000 122
наши специалисты помогут тебе!***



<https://telefon-doveria.ru/mne-ne-hvataet-sily-voli-kak-eto-ispravit/>