

## **Как вырабатывать силу воли**

**Сила воли** - одна из главных черт характера человека. Нередко даже говорят "характер" вместо "сила воли". Это не случайно, ведь от того, насколько в человеке развита сила воли зависит то, как он сможет реализовать другие свои качества.

Некоторые люди говорят, что им сила воли не нужна или что им это просто не дано. Они с каким-то облегчением говорят: "Ну, нет у меня силы воли". При этом зарядка и холодный душ по утрам с чистой совестью откладываются до следующего понедельника. Видимо эти люди просто лукавят перед другими, а может даже и перед собой прикрывая свою слабость. Кстати, эти люди протестуют, если их называют бесхарактерными. Иметь характер хотят все. Поэтому целесообразно начинать совершенствовать себя именно с воспитания в себе силы воли.

**Развитие в себе силы воли** - очень трудный процесс. Ведь по сути своей это насилие над собой, принуждение делать то, чего делать не хочется, либо наоборот, отказ от того что очень хочется. На мой взгляд, лучше всего развивать силу воли занимаясь спортом (любим, главное чтобы систематически и не для галочки). В спорте постоянно приходится добиваться каких-то результатов, преодолевая различные трудности и свое второе я. То самое второе я, которое умоляет вас утром полежать в постели еще пять минут, хотя вы уже опаздываете. Это то я, которое заставляет купить еще одну булочку, хотя вы вчера твердо решили больше не покупать. Это то я, которое успокаивает вас: "Да ладно, не так уж и трудно - прибратся за другими", хотя вы точно знаете, что сегодня не ваша очередь и внутри у вас все кипит. Это второе я есть в каждом человеке и почти каждый из нас ежедневно, по много раз вступает с ним в схватку. И здесь, как в спорте, вы испытываете и радость победы, и горечь поражения, словно вы соперничали с другим человеком. И то, как часто вы побеждаете в этих схватках показывает степень развития вашей силы воли. Вас хотя и "два в одном", но вы-то - первый. А значит и хозяином в себе должны быть именно вы. Тот, кто уже перестал бороться, похож на мужа-подкаблучника - он вызывает жалость и презрение.

Подчеркиваю - занятия спортом не должны быть похожи на физкультуру в школе - два раза в неделю, чтобы отбыть урок, а заодно весело провести время. Это должно быть не походом в спортзал, а именно тренировкой. Если вы взяли коньки и друзей для компании, пошли на каток и покатались там один час - это замечательно, это здоровье и хорошие эмоции. Но это не

спорт, это активный отдых. Тренировка начинается тогда, когда вы поставите себе задачу пробежать за этот час 20 кругов (30,40,...). При таком подходе обязательно наступит момент, когда ваше второе я закричит: "Хватит! Больше не могу! Зачем все это?! А может это даже вредно!". Вот это тот момент, который вам нужен! Только теперь у вас появилась возможность увеличить силу вашей воли. Сейчас ваш враг - это ваше второе я. Смотрите на вещи так, что проигрываете не сопернику, которого вы никак не догоните - вы уступаете своему второму я. И боритесь не с соперником, а со вторым я. Вспоминайте сколько раз оно вас подводило, предавало, ненавидьте его, ругайтесь на него, проклинаяте его, посылайте куда подальше - его нужно подавить любым способом. Если вы устоите, не поддадитесь ему - вы победитель! Вы выиграли, даже если вы так и не догнали бегущего впереди (может это был Сергей Клевченя :)). Если вы выиграли схватку с собой - вы обязательно почувствуете это. После тренировки вы будете ощущать себе обессиленным, но при этом будете испытывать эмоциональный подъем. Поздравляю вас - тренировка удалась, вы стали чуточку сильнее! Повторяю - спорт может быть любой: бокс, бадминтон, танцы, шахматы. Главное - интенсивность тренировок.

Успех приходит только тогда, когда каждая тренировка доводит человека до грани его возможностей. Конец тренировки должен превращаться в пытку.

Все действия, предпринимаемые в целях воспитания волевых усилий, спортсмен должен проводить энергично и в высоком темпе.

Но если со спортом у вас все-таки не получается то это тоже не беда. Повседневная жизнь предоставляет просто безграничные возможности для самосовершенствования. В каждом новом дне первое, что встречает нас: звонок будильника - уже является испытанием силы воли для большинства людей. Например, мой мозг по утрам часто отказывается воспринимать любые разумные доводы о том, что я могу опоздать на работу. И только когда мне удастся прямо поставить перед собой вопрос: "Ну и где же твоя воля?" я поднимаюсь. И далее в течение всего дня мы попадаем во множество подобных ситуаций, где вам необходимо принять решение делать что-то или не делать, а если делать, то когда и как. И часто мы идем на компромисс, мы принимаем не такое решение, какое нам нужно, а такое, которое проще выполнить. Вот здесь и нужно напрягать волю, заставлять себя делать, заставлять думать. Потому что никто не станет заставлять делать то, что нужно вам. Если вас кто-то и будет заставлять, значит, он заставит вас

думать и делать, так как нужно ему. Чтобы ему противостоять вам опять понадобится напрячь волю. Чтобы идти по жизни в том направлении в котором вам нужно, а не плыть туда куда вас понесет, вам придется напрягать свою волю часто и помногу. И она, как мышца, от постоянных нагрузок будет становиться сильнее и крепче. И когда вы достаточно укрепите свою силу воли, ее частое напряжение уже не будет вызывать такого дискомфорта как вначале. Кроме того вы увидите, что и жизнь ваша изменилась к лучшему.

В заключении приведу 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.

И еще одно важное замечание:

Необходимо добиваться результативности упражнений, направленных на воспитание силы воли. Силы, затраченные впустую разрушают способность к волевому усилию.