Автор: Оксана Бажега, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Любопытно то, что сила воли сродни любой другой мышце и подвластна тренировкам.

С помощью специальных и достаточно простых упражнений можно развить силу воли, ведь развитая сила воли – это залог жизни в удовольствии, так как каждое значимое решение будет принято человеком осознанно, а не продиктовано обстоятельствами.

Упражнение на воспитание воли в обыденной жизни

1. *Просыпайтесь раньше.* Упражнением по тренировке воли может стать обычный утренний подъем, если вставать за 10-15 минут до обычного времени.
2. *Питание.* Мозг потребляет до 20% энергии всего тела, и, если источников энергии не достаточно, страдает в первую очередь более сложная область мозга – кора. Именно поэтому мы не можем принимать трудные решения на голодный желудок, становимся раздражительными и чрезмерно эмоциональными. Питаться необходимо 4-5 раз в день. Сила воли зависит от уровня глюкозы, растворенной в крови. Всегда держите под рукой немного фруктов (сложные углеводы), чтобы восстановить уровень глюкозы в крови.
3. *Одевайтесь не торопясь.* Если поставить перед собой задачу осуществлять каждое движение сосредоточенно, быстро и точно, однако не торопясь, при этом можно развить в себе очень важное в быту свойство — «торопиться не спеша». Торопиться без суеты не просто, но вполне возможно. Осознайте себя в рутине. Рутину не избежать, но

можно не тонуть в ней, а скользить. Напоминайте себе, что рутина – это неотъемлемая часть любой, даже самой творческой работы. Сохраняйте душевный покой, представляя, что и Микеланджело приходилось шлифовать камни монотонно и методично.

4. *Делайте короткие перерывы.* Гораздо полезнее сделать короткий перерыв, только почувствовав усталость, чем потом, переутомившись, отдыхать долго. Одним из достоинств частых и коротких перерывов является то, что человек не теряет интереса и стремления к совершаемой работе и одновременно преодолевает усталость и нервное напряжение.

5. *Дыхание.* Для мгновенного увеличения силы воли замедлите дыхание до 4-6 вдохов в минуту. На каждый вдох уйдет от 10 до 15 секунд. Замедляя дыхание, Вы активируете префронтальную кору и увеличиваете частоту сердечного ритма, что помогает перевести мозг и тело из состояния стресса в режим самоконтроля. Спустя несколько минут к Вам придет покой, Вы овладеете собой и сможете справиться с побуждениями или искушениями.

6. *Здоровый сон.* По результатам исследований всего одна ночь хорошего, крепкого сна восстанавливает деятельность мозга до оптимального уровня. Составьте для себя комфортный режим в будни и выходные, это поспособствует вам в укреплении силы воли.

7. *Контролируйте внутренний монолог.* Мы постоянно говорим про себя. Внутренний монолог занимает по подсчетам ученых 8–18 часов в день. По сути, мы молчим сами с собой, только когда говорим с другими или спим.

8. *Не блокировать, не винить себя.* Все нарушают обещания, данные себе. Абсолютно все. И те, кто добиваются успеха, и те, кто бросают начатое. В чем разница? В выбранной стратегии, помогающей продолжать или прекратить упражнения. Помните, что только ваше искреннее желание даст вам силы и уверенности на развитие воли, только, Вы сможете сделать интересным и ярким то, что иначе превратилось бы в утомительную обязанность.