

Советы психолога

Как воспитывать свою волю

1. Понаблюдайте за собой в течение какого-то времени. Четко определите, от каких привычек или черт характера вы хотите избавиться. Это – ваша цель.
2. «Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть», - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.
3. Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовься к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: «Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе».
4. Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись видеть в себе другого – «человека привычки», от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!
5. Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.
6. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.

Подготовила педагог-психолог **В.Ю. Мелихова**