

пути в интернете. Например, многие девушки ведут онлайн дневники похудения.

### **Следите за осанкой**

В частности, специалисты рекомендуют:

- Сидеть за рабочим столом с прямой спиной и в остальных случаях следить за осанкой;
- Периодически прерывать работу и глубоко дышать;
- Каждый час устраивать пятиминутную разминку.

Эти приемы развивают силу воли, саморегуляцию и самоконтроль.

### **Пересмотрите свое окружение**

Откажитесь от общения с теми, кто привык жить одним днем, поддаваться сиюминутным желаниям и плыть по течению. Общайтесь с разными людьми, окружите себя теми, кто заинтересован в саморазвитии.

Общайтесь с теми, кто настойчиво развивает силу воли и может помочь вам.

### **Забудьте о многозадачности**

Можно делать сразу несколько дел, но ни одно из них не будет выполнено хорошо или доведено до конца.

Вывод: будьте последовательны, концентрируйтесь на одной цели, а ее разбивайте на подзадачи и выполняйте поочередно каждую из них.

### **Взаимодействуйте с обществом**

Сила воли – это чисто социальная характеристика человека. Она выработалась в процессе эволюции и помогает выживать. Жизнь в группе заставила человека усмирить животные инстинкты, научиться прислушиваться к желаниям и мнениям других людей, в чем-то уступать.

Продолжайте развивать в себе человечность, тренировать силу воли через добрые дела, оказывая поддержку другим

людям, уживаясь с особенностями близких вам людей. Иногда наша решительность больше, когда мы делаем что-то для других или с поддержкой от других.

### **Добавьте в свою жизнь эмоций**

Любой волевой порыв можно назвать состоянием сильной эмоциональной заряженности. Старайтесь окрасить позитивными эмоциями то, что вы делаете. Например, бегайте под любимую музыку. Или, наоборот, эмоционально распишите все ужасы нынешней привычки, нежелательной черты характера и т.п. (с чем решили бороться).

### **Возьмите за правило выполнять все свои обещания**

В противном случае – не обещайте. Причем это касается как обещаний, данных чужим людям, так и того, что вы пообещали сами себе.

*«Единственный человек, с которым вы должны сравнивать себя – это вы в прошлом. И единственный человек, лучше которого вы должны быть – это вы сейчас»  
Зигмунд Фрейд*

г. Чита  
ул. Ленина, 27а  
эл. адрес: [semya2003@list.ru](mailto:semya2003@list.ru)  
8 914 438 90 50  
8 914 369 50 80  
Наш сайт: [www.centri-semya.ru](http://www.centri-semya.ru)

Буклет составлен с использованием материалов сайта  
<https://gilber.one/kak-razvit-silu-voli.html> и  
<https://www.shkolazhizni.ru/psychology/articles/21694/>



Государственное учреждение  
«Забайкальский краевой Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Семья»

## Как развить силу воли?



Чита, 2021 г.

**Сила воли** – это способность человека осознанно действовать для достижения поставленной цели, преодолевая внутренние препятствия.

Простыми словами, **сила воли** – это упорство, способность из множества альтернатив выбирать то, что наиболее полезно для человека, соответствует его желаниям, потребностям. Это способность идти к цели вопреки любым внешним препятствиям или внутренним конфликтам.

Мы поделимся с вами несколькими способами, как развить силу воли:

### ***Научитесь правильно ставить цели***

Важно! Сила воли, как и любая способность, развивается только в деятельности, поэтому нужно всегда быть в движении, ставить новые цели и достигать их.

### ***Разбивайте цели на подзадачи***

Принцип можно использовать в чем угодно. Не требуйте от себя всего и сразу. Создавайте ситуации успеха, то есть выделяйте такие этапы, с которыми непременно справитесь, и каждый из которых можно сделать за «один присест».

### ***Оставьте время на раздумья***

Чтобы было проще сдержаться, говорите себе: «Съем/позвоню/сделаю и т.д., но через 10 минут». Постепенно наращивайте время отсрочки.

### ***Подружитесь со списками и графиками***

Как можно развивать силу воли кратко и простыми словами: начните с разработки графика дня. Определите время подъема и отбоя, утренних сборов на работу или учебу, время для труда и отдыха и т.д. Наверняка, вы слышали, что армия развивает дисциплину и силу воли.

### ***Занимайтесь спортом***

Спорт – самый мощный способ развития силы воли и дисциплины. Если вы оцениваете свой уровень организованности, как низкий, то начните с занятий в группе или с индивидуальных занятий с тренером.

В будущем, когда у вас закрепится привычка тренироваться, можно переходить на домашние занятия. Если считаете, что уже сейчас справитесь с этим, то составьте график тренировок и следуйте ему.

### ***Ешьте с утра «лягушку»***

«Съесть лягушку» – прием из тайм-менеджмента. Его суть в том, что с утра вы приступаете к самому мерзкому делу.

Делаете то, что не хотите делать, но это нужно выполнить. Или то, что вам кажется самым сложным из всего, что запланировано на день. Возможно, поэтому большинство людей бегают по утрам.

### ***Ведите дневник достижений***

Как найти в себе силу духа: лучший мотиватор – личные успехи. Фиксируйте каждую из своих побед, подробно расписывайте, с чем пришлось столкнуться, как вы это преодолевали, что чувствовали.

### ***Познакомьтесь со своими соблазнами***

Составьте список всех своих слабостей, недостатков, вредных привычек – всего, от чего вы так хотите убежать. А теперь выделите из этого списка те элементы, от которых вы ну никак не сможете избавиться. Подумайте, где вы можете столкнуться с соблазном и как избежать этой встречи. Кроме этого, продумайте план на случай, если не получится избежать встречи.

Это не уход от проблемы, в этом нет ничего постыдного.

Это можно сравнить с дождем: если вам не нравится дождь, то вы защищаетесь от него зонтом или вообще не выходите на улицу в пасмурную погоду.

### ***Выходите из зоны комфорта***

Каждую неделю делайте то, что непривычно для вас, осваивайте что-то новое. Сила воли тесно связана с осознанностью. Если человек ограничил себя рамками, то осознанность сменяется автопилотом. То, что привычно, не требует от нас особых усилий, поэтому для развития воли нужно делать то, что непривычно.

Составьте список того, что вас привлекает в других людях, было интересно раньше или будоражит кровь и воображение сейчас. Не обязательно в каждом деле достигать успеха. В этом случае речь идет об изучении чего-то нового, знакомстве с чем-то необычным. Углубляться в это или нет – решите по ходу.

### ***Не ждите – действуйте***

«Вдохновение приходит только во время работы», – Габриэль Гарсиа Маркес, писатель и журналист.

Если вы будете ждать идеального момента, то так ничего в жизни и не добьетесь. Создавайте свой идеальный момент, ориентируйтесь на схему, предложенную американским психологом Марком Мэнсоном: действие – вдохновение – мотивация.

### ***Придумайте систему поощрений и наказаний***

И то и другое должно быть значимым для вас, то есть у вас не должно возникать мыслей: «Ну, наказание и наказание», «Не велика потеря, потом будет другое поощрение». Четко распишите, что и когда вас ждет.

Для большего эффекта расскажите о своих планах друзьям, попросите напоминать вам о целях, поддерживать в системе поощрения и наказания. Или можно рассказывать о своем