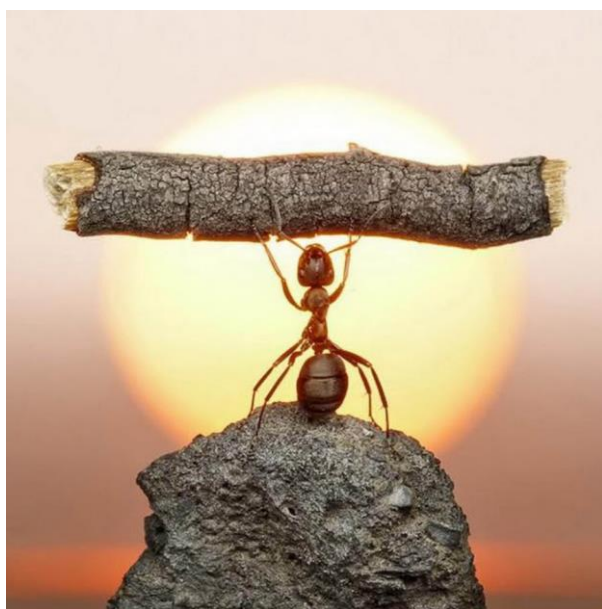


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Курагинская средняя общеобразовательная школа №1
имени Героя Советского Союза А.А.Петряева

ТРЕНИРУЕМ СИЛУ РАЗВИВАЕМ ВОЛЮ!

Автор Романченко Софья, 14 лет
Руководитель Менгерт Ольга Сергеевна



Сила воли – это способность контролировать свои желания. А точнее, пренебрегать сиюминутными желаниями ради достижения долгосрочной цели. Чем она крепче, тем проще человеку бороться со своими пороками, вредными привычками и минутными слабостями

От силы воли зависит всё: здоровье, успехи, материальное положение, отношения с другими людьми. Именно самоконтроль позволяет нам заниматься скучными, трудными или напряженными, но важными делами, например, оставаться на беговой дорожке, несмотря на усталость. Благодаря умению владеть собой мы не следуем всем импульсам и желаниям без разбора.

Если человек не умеет сам себя контролировать, то ему трудно достичь своих целей — похудеть, бросить курить, заняться спортом, написать диссертацию или перестать проверять почту каждые пять минут. К счастью, недостаток силы воли — это не приговор: ее можно развивать и укреплять. А как именно, читайте наши советы!

Семь правил выполняй семь раз в неделю!

1. Дрессируйте силу воли: начните рано вставать. Так Вы будете больше успевать и заодно выработаете самодисциплину.



2. Составляйте план на день/ неделю/ месяц и следуйте поставленному плану.

Не оставляйте невыполненным то, что хотели сделать.

3. Занимайтесь спортом.

Спорт дисциплинирует, благодаря тому, что приходится противостоять лени.



4. Сократите время на пустые/ бесполезные занятия (соц. сети, сериалы и т.д.) Они отнимают большую часть времени и не несут никакой пользы.

5. Давайте себе обещания.

Обещания в роде: «Если я сделаю вот это, то пусть случится вот это».



6. Соблюдайте порядок

Поддерживайте порядок во всем вокруг себя, тогда и в мыслях будет порядок.



7. Медитируйте

Что вам даст 10 минут медитации каждый день? Вы научитесь концентрироваться на важном и абстрагироваться от второстепенного.

