

«Секреты психологии»

СИЛА ВОЛИ



«Любой человек может намного больше, чем он на самом деле думает.»
(Э.М. Ремарк)

Сила воли – одна из основополагающих черт характера современного человека. Более того, многие считают, что сила воли и есть характер.

Ведь не зря существует выражение «сильный характер», которое обычно применяют к человеку, обладающему большой силой воли. Это говорит о том, что степень развития силы воли – очень важный показатель.

Хорошо развитая сила воли пригодится и в решении повседневных проблем, преодоления всевозможных препятствий. Сильный человек способен устранить страх перед смертью, победить депрессию, избавиться от вредных привычек и других недостатков.

Какими же способами можно развивать силу воли?

Силу воли можно сравнить с мускулами: она так же «устает», но ее можно и нужно тренировать.

Вот несколько советов, которые помогут в этом:

1. Когда вы замечаете, что ваша воля не так сильна, как хотелось бы, – подкрепите. Выпейте или съешьте что-то сладкое. Достаточно и просто прополоскать рот напитком, содержащим сахар. Любопытно, что только углеводы действуют таким образом – заменители сахара не работают.

2. Заранее планируйте несколько задач – надо обязательно сказать себе о том, что предстоит сделать, ваш мозг распределит энергию и экономно отнесется к тратам силы воли.

3. Если вы стремитесь избавиться от вредных привычек, делайте это настойчиво, но скромными шагами.

4. Сопротивляйтесь небольшому соблазну, это тренирует силу воли, и эффект распространяется на другие сферы. Так, например, курильщики, которые воздерживались от сладкого, позже были успешнее в отказе от курения.

5. Вам будут полезны позитивные эмоции: приятное общение, хороший анекдот, короткий смешной фильм.

6. Делайте паузы в работе, перерывы даже по 10 минут предотвращают истощение самоконтроля.

7. Выполняйте физические упражнения – они тренируют самоконтроль. Особенно положителен эффект при освоении новых движений, например, изучение танца.

8. Переводите некоторые необходимые вам действия в автоматический режим, который не требует силы воли. Так, если вы будете заставлять себя осматривать колеса вашей машины перед каждой поездкой, то сначала вы будете тратить энергию. Со временем это войдет в привычку и усилия вам не потребуются.

9. Подумайте о знакомом вам человеке, у которого, по вашему мнению, стальная сила воли, в течение минуты-двух. Это увеличит и вашу силу.

10. Если что-то кажется вам трудным и у вас уже был неудачный опыт, например, отказ от пончиков, то используйте технику отложенного действия. Вместо того, чтобы отказываться навсегда, скажите себе, что вы скушаете пончик, но позже. Непреодолимое желание съесть пончик при этом исчезает. Практика показала, что откладывать действия таким образом можно до бесконечности.

11. Попробуйте негативно оценивать соблазн. Скажите себе, что сегодня пирожные в магазине выглядят неаппетитно.

12. Надо честно себе признаться, что между целью и искушениями на пути к ней неизбежно будут конфликты и тогда потребуются сила воли. Но теперь ваш мозг будет готов к предстоящей борьбе.