

Как развить силу воли?



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-razvit-silu-voli/>

Воля – способность управлять своими действиями и эмоциями для достижения высоких целей. Чем она сильнее, тем легче человеку бороться с собственными слабостями и вредными привычками. Волю можно назвать своеобразной мышцей, которая становится крепче при определенных нагрузках.

Причины для тренировки силы воли разные: подъем самооценки, контроль собственной жизни, повышение стрессоустойчивости или избавление от вредных привычек. По результатам многих исследований были разработаны стратегии и методы для укрепления силы воли.

Режим питания и сна

Этот метод предполагает следование режиму питания, состоящего из 4-5 умеренных приёмов пищи. Таким образом, можно поддерживать свой организм в оптимальной форме и избавиться от желания потреблять вредную пищу.

Установление определённых рамок, например, засыпать не позднее 11 часов или подниматься в 7 утра, поможет стать человеку более организованным. Раннее пробуждение способствует выполнению важных дел, не откладывая их на потом. Делать то, что нужно, а не то, что хочется – это отличный способ тренировки силы воли.

Отказ от вредных привычек и формирование новых

У любого человека есть вредные привычки, от которых он хотел бы избавиться. Вот и отличный повод для улучшения качества своей жизни и тренировки силы воли. Например, можно бросить курить или пить, отказаться от вредной еды и так далее. Как же это сделать? Если было решено покончить с курением, то нужно иметь при себе пачку сигарет, которой можно всегда воспользоваться. Но делать это ни в коем случае нельзя. Когда человек ограничивает себя, то этого хочется ещё больше чем прежде. В этом случае ограничения нет, и все зависит от силы воли.

Для формирования новых привычек необходимо прилагать усилия. Привычка – это действие, которое совершается неосознанно. Например, человек всегда хотел выучить новый язык. Для этого необходимо ежедневно учить хотя бы одно слово и не изменять привычке ни в коем случае. Через некоторое время это становится абсолютно обычным действием, для которого не требуется никаких усилий.

Смена деятельности

Бывают такие моменты, когда хочется заняться чем – то бесполезным вместо важного дела. В таком случае нужно сразу же направить своё внимание на другую деятельность. После этого желания заняться бесполезным делом пропадёт, потому что все внимание будет сосредоточено на другой работе.

Не откладывать важные дела

Есть вещи, которые людям не хочется делать, и они стараются отсрочить этот момент как можно дольше. Метод заключается в том, чтобы приступить к этим делам, как только они появились. Соблюдение этого правила помогает повысить продуктивность.

Контроль действий и эмоций

При взаимодействии с другими людьми нужно всегда контролировать свои эмоции, мимику и жестикуляцию. Метод поможет стать терпимее к людям и лучше понимать самого себя.

Стоит отметить, что соблюдение всех правил одновременно не принесёт никакой пользы и только основательно запутает. Лучше выполнять все упражнения поочерёдно, но регулярно. Результат не будет заметен сразу, но уже через некоторое время будут изменения. Существует правило: сначала работаешь на волю, потом воля работает на тебя.