## Как воспитывать волю?

**Рекомендации психолога.**

* Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.
* «Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть», - писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности очень сложно начинать.
* Борись с недостатками путем их замены достоинствами. Готовясь 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».
* 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!
* Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.
* Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями!