Невозможно приобрести силу воли или ждать пока она сама проявится в вашем характере. Можно только воспитать и развить силу воли. Но многие, когда узнают, что это тяжелый труд, сдаются сразу же, так и не попробовав хоть что-то для этого сделать. Такие люди, которые быстро сдаются, очень слабые. И если они сдались, не начав путь, то воспитать силу воли для них было бы невозможным процессом.

Силу воли не найти, просто взяв и перебрав все в своей голове. Сила воли — это как часть самодисциплины, связующая ваши привычки с вашим разумом.

Многие не желают воспитать силу воли лишь по одной причине — они считают, что сила воли это некое ограничение свободы, которое приходит к загнанию самого же себя в рамки. Как же они ошибаются! Иметь силу воли, не подчиняться свои животным инстинктам, согласовывать все свои действия с разумом - вот что настоящая свобода, непоколебимая дисциплина, разрыв стереотипов о том, что человек — раб своего тела и своих инстинктов. Эти и подобные фразы — всего лишь отговорки слабых личностей, которые и не достойны, называться личностями.

Если вовремя развить силу воли, вы избавитесь от всех вредных и не вредных, на первый взгляд, привычек, которые мешают вам исполнять свои мечты и желания, добиваться своих целей. Вспомните, сколько раз вы обещали себе начать с понедельников, с новой четверти, с нового года?



**МКОУ «Быковская СШ №2»**



**«СИЛА ВОЛИ ЧТО ЭТО, И КАК ЕЕ РАЗВИВАТЬ»**

 Большинство людей спрашивают, что такое сила воли, и как ее развивать в себе. ***Сила воли****– это мощная, неисчерпаемая энергия внутри человека, которую он, как личность, сознательно активирует и направляет на достижение желаемого результата.*

***КАК ВОСПИТАТЬ СИЛУ ВОЛИ.***

***Займитесь любимым делом, работой или увлечением.*** Невозможно воспитать в себе силу воли и характер просто так, без конкретной цели. Когда вы начнете искать себя в жизни, свою миссию и предназначение, то в данном процессе сила воли и характер воспитываются сами. Просто найдите своё любимое дело или увлечение и занимайтесь этим регулярно, преданно и с удовольствием. Те, кто занимается нелюбимым делом, никогда не воспитают силу воли, для силы воли, это бессмысленно и только нанесет вред вам и вашему здоровью. Любите то, чем вы заняты и все получится, ведь хорошее настроение у тех, кто занят любимым делом или работой.

***Займитесь спортом.*** Психологи выяснили, что спорт, лучший метод, чтобы воспитать характер и силу воли в самом себе, за короткое время. Но первые большие нагрузки вам не нужны, это вредно для здоровья, начните с малого и постепенно увеличивайте нагрузку, чтобы с каждым днем достигать новых рекордов. Спорт не только закаляет характер и волю, он улучшает здоровье и физическую форму, что важно в наш информационный, малоподвижный век.

***Создайте мечту, поставьте цель*.**

В основном, слабохарактерные люди те, кто не имеет своей мечты или цели, такие люди, живут без смысла жизни и предназначение, из-за этого не развиваются и не хотят ничего делать. Вам нужно, как можно раньше поставить большую цель или создать мечту, чтобы долгое время стремиться к ней, тем самым развивая свой характер и силу воли. Поймите, что вам нравиться в жизни, чего вы хотите, кем стать, где и как жить. Ваша созданная цель будет для вас путеводителем, если ваши мысли будет постоянно сосредоточены на достижении цели.

 ***Займитесь саморазвитием***. Саморазвитие полезно не только для развития характера и силы воли, но и для роста и улучшения личности. Когда вы самосовершенствуетесь и развиваетесь, вы чувствуете себя лучше, ваша самооценка увеличивается, и вы приобретаете невероятную уверенность в себе, что и поможет вам, быть сильным духом и телом. В саморазвитие входит многое, но самое главное это избавиться от вредных привычек, начать вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, читать книги и главное заниматься любимым делом.

***Постоянно самосовершенствуйтесь и побеждайте самого себя.***Движение это жизнь, поэтому нужно быть в этом движении участником, а не зрителем.

Берите всю ответственность, происходящую вокруг вас на себя, вы хозяин и творец своей жизни. Жизнь это погоня за счастьем, потому что еще не было в мире человека, который был бы счастлив, просто сидя дома и ничего не делая. Определитесь, какие вещи по-настоящему важны для человека, так как большинство людей, тратят много времени и денег на приобретение тех вещей, которые им в действительности не нужны. Это будет ваше первое задание, для проверки вашей силы воли, откажитесь от своей слабости, купить ненужные вещи и посмотрите уровень вашей силы воли и характера.