Как воспитывать волю

- 1. Наблюдай за собой в течение какого-то времени. Четко определи, от каких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.
- 2. "Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть", писал Лев Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добъешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.
- 3. 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".
- 4. 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!
- 5. Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.
- 6. Старайся сопровождать воздействия на самого себя положительными эмоциями, подкреплять свои победы приятными переживаниями.