

Как развивать волю

1. Наблюдай за собой в течение какого - то времени. Четко определи, от каких привычек ты хочешь избавиться.
2. «Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть» - писал Л.Н.Толстой. Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели. Без такой уверенности не стоит начинать.
3. Борись с недостатком путем их замены достоинствами. Готовься к тому, что это длительный, постепенный процесс. «Путь, усыпанный цветами, иногда не приводит к славе» (Лафонтен).
4. Овладей тремя самовоздействиями: самободрением, самоубеждением и самоприказом.
5. Учись видеть в себе другого человека, от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты.
6. Умей и отступать. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.