

Сила воли: как она влияет на наши решения?

Мы часто говорим о силе воли, но редко задумываемся о том, как ее недостаток отражается на качестве наших решений. Самоконтроль, планирование, проявление инициативы, принятие решений — для всего этого требуется сила воли. Когда мы говорим про волевые усилия, на ум приходят такие задачи, как «бросить курить», «забыть прошлые отношения». Это сложные задачи, требующие напряжения сил.

На самом деле наша энергия расходуется тысячей маленьких ручейков. Мы думаем, когда и что нам есть, какой сайт открыть, как отдохнуть, что посмотреть по телевизору, куда пойти вечером. Это отнюдь не судьбоносные выборы, но в итоге они приводят к общей усталости в принятии решений.

Сила воли крайне важна для нас, и все это прекрасно понимают. Именно ей мы должны быть благодарны в первую очередь, за всё, чего мы добились в этой жизни своими силами, за все наши успехи и достижения. Именно благодаря нашей силе воле мы обладаем способностью прикладывать регулярные усилия и добиваться задуманного вопреки обстоятельствам, сиюминутному нежеланию или настроению. Сила воли — это наша способность к самоконтролю и самообладанию в сложных жизненных ситуациях. Сила воли — это наша устойчивость перед всевозможными искушениями, соблазнами и вредными привычками, которые могут навредить нашему делу и нашему здоровью.

Однако многие из нас чувствуют себя неудачниками в этом вопросе — наша сила воли часто даёт сбой и подводит. Сейчас мы владеем собой, но через полчаса нас снова захлёстывают чувства и желания, и мы теряем контроль: наедаемся вечером, выкуриваем сигарету, не доводим до конца начатое. Человек, увы, слаб. Нас постоянно терзают противоречия: одна наша часть хочет одного, вторая — совершенно другого.

Итак, что же такое сила воли? Это механизм, предназначенный для преодоления внутренних препятствий на пути к задуманному. Сила воли – это наша способность произвольно (сознательным усилием) управлять собственным поведением и направлять собственную активность в необходимое нам русло, невзирая на обстоятельства. Когда говорят, что у человека **высокая сила воли** – это значит, что он способен успешно **противостоять всем внутренним и внешним преградам-препятствиям на пути достижения своих значимых целей и воплощения своих заветных желаний.**

1. Сила воли «Я не буду».

Организуйтесь так, чтобы избегать соблазнов. Не переоценивайте своих возможностей. Сила воли «Я не буду» самая слабая из всех волей. Уберите всё лишнее из рациона, поставьте на холодильник замок с таймером, верните назад в банк кредитную карточку, установите на компьютере приложение, которое ограничивает по времени ваш доступ к интернету или к определённым сайтам. Сознательно помогите себе избежать соблазна.

Ни в коем случае не вините и не корите себя, если вдруг вы не устояли перед соблазном. Поверьте, все люди на планете Земля неоднократно попадали в ту же ситуацию. Вина и сопровождающий её стресс – это самые опасные враги в вашем волевом испытании. Они провоцируют эффект «Какого чёрта!», заставляющий нас срывать и снова пускаться во все тяжкие, перечёркивая все предыдущие достижения. Простите себя за слабость и сконцентрируйте свои усилия, чтобы снова вернуться к необходимому режиму.

Сила воли «Я не буду» работает только для поведения. Не пытайтесь с помощью неё справиться с навязчивыми мыслями, эмоциями или состояниями. Попытка использовать эту волю для организации нашего внутреннего мира чревата ещё большими проблемами и стрессами.

2. Сила воли «Я буду».

Умение говорить себе «Нет» – лишь одна из составляющих силы воли. Временами гораздо важнее сказать «ДА» – иначе как сделать всё то, что вы всё время откладываете. Сила воли «Я буду» помогает включить всё это в список сегодняшних дел, даже когда наш страх неудачи, нескончаемые мелкие заботы и увлекательные телевизионные шоу пытаются нас разубедить в необходимости задуманных действий. «Я буду» - это способность делать то, что необходимо, что нужно и что запланировали, даже если какая-то часть нас этого очень сильно не хочет. Сила воли «Я буду» помогает нам начать и продолжать заниматься скучными, трудными или напряжёнными делами, без неё мы бы уже давно отправились на диван или в очередное путешествие по интернету.

У каждого из нас есть заветная мечта-желание, к которой мы стремимся всей душой и всем сердцем. Но для воплощения заветной мечты в жизнь одной красивой картинке в голове и сильного-сильного желания в эту картинку попасть, увы, недостаточно. Для её воплощения необходимо прикладывать систематические, долгие и целенаправленные усилия. Именно для этого нам необходима сила воли, и именно по этой причине её необходимо держать в тонусе и развивать.