**Семь способов повысить самодисциплину**

Сила воли. Самоконтроль. Самодисциплина. Все эти слова означают одно и то же: психологическую устойчивость и установку на осознанное выполнение действий, которые должны быть выполнены, даже если, казалось бы, вы не хотите этого делать.

Твердую силу воли ученые связывают с более счастливой жизнью, более высокими баллами при прохождении стандартных тестов и высоким доходом по сравнению с теми, чья сила воли невысока. Силу воли также часто связывают с достижением личных целей.  
С одной стороны, сила воли — это ресурс, которым можно пользоваться, и в то же время, сила воли — это навык, который можно совершенствовать.  
Ниже вы найдете 7 научно обоснованных тезисов, при помощи которых можно улучшить самодисциплину уже сегодня.  
1. Избавьтесь от искушений.

Сила воли не безгранична — поэтому важно не тратить этот ресурс зря. Каждый раз, когда вам приходится говорить себе «нет» при виде искушений, вы постепенно истощаете свою силу воли — и потребуется время, чтобы заново ее восполнить. Поэтому, если возможно, избавьте свою жизнь от искушений.  
Например, если Вы знаете, что слишком много смотрите телевизор, а вам нужно сосредоточиться на важном рабочем проекте — отключите кабельное телевидение или просто выбросите или подарите кому-нибудь свой телевизор. Если вы любите есть шоколад по ночам — просто сделайте свой дом «свободным от шоколада пространством» и обходите прилавки со сладостями в супермаркете стороной.  
2. Стабилизируйте уровень сахара в крови.

Резкие перепады уровня сахара в крови связаны с ослаблением самодисциплины. Такие перепады вызывают продукты с высоким содержанием сахара. Постарайтесь отказаться от таких продуктов, как выпечка, шоколад или сладкие напитки. Хотя, конечно, иногда это выглядит как заколдованный круг, ведь чтобы не есть сладкое, требуется самодисциплина.  
3.Хорошо высыпайтесь.

Старайтесь высыпаться. В среднем, взрослому человеку необходим ежедневный восьмичасовой сон. Как показывают исследования, если человек мало спит, то способность сосредотачиваться снижается.

4.Радуйтесь жизни.

Положительные эмоции и переживания восполняют силы для самодисциплины. Поэтому в течение дня находите время для наслаждения жизнью.  
Очень полезно устраивать перерывы и заниматься бегом, играть на гитаре или заниматься чем бы то ни было, что вас радует и вдохновляет.

5. Избегайте стрессов.

Стресс истощает силы для самодисциплины. Для того чтобы уменьшить количество стрессов, многим стоит возлагать на себя меньше лишних обязательств, а также учиться расслабляться. В этом помогают занятия дыхательной гимнастикой или йогой.

6. Составьте четкий план.

Для того чтобы облегчить движение к цели, конкретно и четко сформулируйте ее и составьте план действий. Это особенно пригодится, когда волевые запасы начнут заканчиваться.

7.Укрепляйте силу воли. Самодисциплина — это мышца, которую можно тренировать. Фокусируйте внимание на небольших задачах, которые вы можете контролировать, и постепенно ваша способность к выполнению все больших заданий будет расти. Например, пробуйте держать осанку в течение рабочего дня или делайте записи недоминирующей рукой (левой — для правши, правой — для левши).



Подготовила: Лаврова Е.Н.

****

**МБУДО ДЮСШ №2 г. Белгорода**

**Методическое пособие**

**для тренера**

**Семь способов повысить самодисциплину**



г. Белгород, 2021 г.