

Как заставить себя делать то, что не хочется

Успех – это достижение поставленных целей, и на пути к нему трудности и неудачи неизбежны. Да, без них никак! Если ты думаешь, что успех приходит без труда и стараний, то глубоко ошибаешься! Вспомни пословицу: «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда!».

Преодолевать трудности тебе поможет самодисциплина. Именно она — ключ к успеху.

Самодисциплина — это умение контролировать своё поведение, настроение, речь, способность заставить себя делать то, что требуется, невзирая на «хочу/не хочу». Дисциплина помогает преодолевать любые препятствия на пути к успеху и самореализации.

Психологи Детского телефона доверия предлагают несколько приемов для тренировки самодисциплины.

Приемы укрепления самодисциплины

Наблюдайте за собой

Старайтесь отмечать, чем занимаетесь, как ведете себя, о чем чаще всего говорите, как ходите, что отвлекает внимание. Одергивайте себя, когда захочется сгорбиться. Следи за собой даже в одиночестве. Ежедневно делайте стойку морского пехотинца. Прижмите к стене пятки, ягодицы, лопатки, локти, затылок и стой так минут десять. Скоро заметите, что походка стала увереннее. Самоконтроль поможет вам стать внимательными и собранными.

Будьте на позитиве

Старайтесь хорошо выглядеть и вести себя уверенно. Представьте, что о вас снимают документальный фильм. Попробуйте быть близкими к идеалу хотя бы пару недель, чтобы увидеть результат.

Создайте утренний распорядок

Ваша продуктивность напрямую зависит от пробуждения. Не лежите в постели и не считайте сигналы будильника с мыслями о тяжелом дне. Учитесь чувствовать свои биоритмы и радоваться жизни. Быстро поднимайтесь, делайте зарядку, затем — контрастный душ и здоровый завтрак. Сделайте позитивное утро привычкой — вставайте так ежедневно, включая выходные и праздники. Через пару месяцев станет заметно, что вы стали собраннее и дисциплинированнее.

Побудьте аскетом

Научитесь отказываться от удовольствий. Запретите себе, допустим, что-то на неделю/две/месяц. Это могут быть компьютерные игры, сладости, социальные сети, пустые разговоры. Поверьте, вы будете гордиться собой.

Ставьте трудные задачи

Попробуйте давать себе задание на неделю. Выполнение строго обязательно! Погода, обстоятельства, настроение не должны стать препятствием. Если чувствуете, что не рассчитали силы, то представьте, что это приказ, и выполнить его — дело чести!

Контролировать себя необходимо, иначе привычки, эмоции, обстоятельства и другие люди будут контролировать вас.

Если нужна поддержка или совет — звоните 8 800 2000 122 — Детский телефон доверия всегда готов оказать вам помощь!