**Сила Воли**

Доброго времени суток, дорогие друзья! Сила Воли-довольно таки звучное и громоздкое слово, не правда ли? Что же такое на самом деле сила воли? Сегодня мы с вами поговорим, о том как развить в себе силу воли, а также разберемся что это за термин. Будет интересно! Обязательно дочитай статью до конца, ибо после прочтения этой статьи, ты навсегда изменишь свою жизнь в лучшую сторону!

Итак, давайте сначала разберемся, что же такое сила воли, и какое влияние она оказывает на жизнь человека. Сила воли- это умение человека, добиваться целей, любой ценой, в этом состоянии человек готов пройти через всё, только бы достигнуть поставленной задачи. Я согласен, что половина людей всё-таки не добивается того, чего хотели… им помешала лень, привычка откладывать на потом, недовольные взоры окружающих и еще много всяких отговорок. Это проблема многих людей на планете, и только они способны ее решить.

Это проблема связана с их слабостями. Что это значит? Это значит, что человек по своей натуре очень слабый человек. Некоторые люди борются с этим, и становятся сильными, а кто-то все также остается в кабале, откуда выбраться не так уж и просто. Но вопрос, зачем? зачем обращать на кого-то внимание, зачем ставить на себе крест, если ты допустил ошибку. Запомните раз и навсегда, никогда! никогда нельзя сдаваться если что-то не получилось, или над тобой кто то посмеялся! Это всего лишь опыт, а опыт это прогресс.

Есть много книг, где авторы объясняют надобность силы воли, рассказывая истории из жизни, подкрепляя смыслом и теорией. Кто-то обращает на это внимание и следует этим правилам, некоторые просто читают, и встать с дивана для них сложная задача, а кто-то и вовсе не читает такие книги, они предпочитают прожигать свою жизнь.

Сила воли развивает в человеке большое упорство и вырабатывает жизненный стержень, который не прогибается под армадой проблем, неудач, трудностей, и за счет, которого человек идёт к “звездам” дальше. Благодаря силе воли человек, обретает уверенность в себе, и понимает свою надобность на этой планете, именно благодаря этому он добивается, всего того чего хочет, потому что видит в этом свой смысл жизни.

Теперь давайте перейдем к главной теме сегодняшней статьи, как развить в себе силу воли. К примеру вы поставили себе цель похудеть до лета. Вы начинаете разрабатывать план чтобы похудеть. Первые 2-3 самые легкие, потому что вы полны мотивации и энергии, и вам не составляет никакого труда, сделать физические упражнения и правильно питаться. По проходу этих “мотивационных дней” вы начинаете чувствовать, что это действительно сложно. Кто-то не обращает внимания на усталость, недомогание, лень, он просто идет к цели через тернии, ибо представлял себе как это будет. А кто-то не выдерживает этого натиска, и обратно мчится в свою зону комфорта к дивану и телевизору. Чтобы обратно не попасть в кабалу зоны комфорта, нужно придерживаться строгой самодисциплине, а как ее развить? - спросите вы. Развить не так-то уж и сложно, скажу я вам. Нужно выработать в себе привычку, которая способствует достижению вашей цели. Есть приём 21-го дня, когда вы на протяжении трех недель, каждый день делаете что-то. К примеру: читать каждый день по 10 страниц, или же отжиматься 10 раз в день и много чего ещё, смотря что вы сами пожелаете делать каждый день. Но это еще не всё, есть ряд приемов, и теории, которые помогут вам выработать в себе силу воли.

У многих людей есть привычка все откладывать на потом. Это очень плохая привычка, которая убивает в тебе твой потенциал. Однажды Роберт Киойсаки сказал: “если вы все откладываете на завтра, то вы не счастливый человек”. В этих словах и вправду таится огромный смысл. Ведь нет никакого завтра, есть только сегодня, и нужно работать сегодня, чтобы завтра пожинать плоды проделанной работы! Никогда ничего не откладывайте на потом, если у вас есть какие-то дела, которые нужно сделать, возьми и сделай! Просто возьми и сделай, не придумывая никаких отговорок. И только потом ты станешь действительно сильным человеком, потому что смог побороть себя, а это может не каждый.

Это основные приемы, которые точно помогут выработать в себе силу воли и силу духа. Ведь без этого в нашей жизни никуда, ты должен иметь прочный стержень, который не сломает тебя, при первой же проблеме. Подписывайся на наш блог, здесь будет еще много чего интересного, познавательного, а самое главное саморазвивающегося!