**ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ**

**Упражнения на развитие воли**

**1) Найди свою волю**

Начальное упражнение для совсем безвольных людей. Цель его — «нащупать волевую мышцу» — понять, что такое волевое усилие и как легко, при желании, проявить волю.  Придумай себе любое лёгкое задание. Например, утром перенести какой-либо предмет (ручку, чашку, книгу и т.д.) с одного места на другое определенное место (из одной комнаты в другую). Вечером, в строго определённое время, вы относите этот предмет обратно. Это упражнение надо выполнять 30-60 дней – срок назначаете вы сами.

Чем слабее воля, тем больший срок вы должны себе назначить и не бросать выполнение упражнения через три дня, считая «задание выполненным».

**2) Пойми, что такое воля**

Здесь нужно выбрать любую удобную или доступную игру. Например, дартс — кидание дротиков в мишень, ракетка с мячом, определённая компьютерная игра т.д. Необходимо, например дважды в день, желательно в одно и тоже время, играть в выбранную игру строго определённое, небольшое время. Например, кинуть в мишень три дротика три раза, или подбросить мяч на ракетке десять раз, на компьютерной игре играть только три минуты, вне зависимости от результата.

Важно — кидать дротики только  три раза и ни одним разом больше, подбросить мяч 10 раз и ни разом больше, играть на компьютере 3 минуты и не секундой больше! Вы должны себя заставлять, как играть, так и сдерживать желание поиграть больше!

Это упражнение также надо выполнять 30-60 дней – срок назначаете вы сами.

Чем слабее воля, тем больший срок вы должны себе назначить и не бросать выполнение упражнения через три дня, считая «задание выполненным».

**3) Твоя воля контролирует твой режим сна и бодрствования**

а) Старайтесь ложиться во время — по расписанию.

б) Старайтесь спать не менее 8 часов, но не более 9.

Процедуры, на первый взгляд, простые, но очень эффективные. Они очень дисциплинируют и формируют волю. К тому же это очень полезно для здоровья — для вашего физического и психического тонуса.

У вас улучшится настроение, повысится психическая стабильность — уже через 20-30 дней вы почувствуете определённый позитивный эффект.

Эти «упражнения» надо выполнять год и более  – пока не войдёт в привычку, пока вы не почувствуете себя уверенным, волевым человеком. Только тогда — иногда себе можно делать небольшие послабления.

**4) Твоя воля контролирует твой режим работы и отдыха**

Делайте перерывы в работе, занятиях, сидении за компьютером технологические перерывы каждые 45-50 минут на 5-12 минут.

В это время вы можете просто опустить руки, закрыть глаза, расслабиться.

Можно просто походить по комнате, коридору, а ещё лучше сделать какие-либо простые физические упражнения — помахать руками, ногами, присесть, покрутить головой, вращать тазом, наклоняться и т.д.

Хорошо выйти на улицу на 5-10 минут подышать воздухом, отвлечься – посмотреть по сторонам — на здания, деревья, небо, людей.

Если вы работаете – это повысит вашу дневную производительность труда и понизит утомляемость.

Кроме того, эти незамысловатые процедуры, уже через тройку-пару недель, несколько улучшат ваш психофизический тонус, улучшат настроение и повысят психическую устойчивость.

Эти упражнения также надо выполнять год и более  – пока не войдёт в привычку, пока вы не почувствуете себе уверенным, волевым человеком. Только тогда — иногда себе можно делать небольшие послабления.

**5) Твоя воля контролирует общение**

Когда общаетесь с кем-либо, старайтесь контролировать свои эмоции и слова. Продумывайте тактику общения.

Старайтесь представить, как вы выглядите со стороны.

Обращайте внимание, какие у вас эмоции во время общения.

Думайте, с какими словами и чувствами лучше обращаться к каждому из окружающих.

Старайтесь контролировать тембр голоса и интонации.

Следите за своей мимикой — она должна быть строгой, доброжелательной, приветливой, задумчивой — в зависимости от ситуации.

Эти упражнения надо выполнять год-два — потом это войдёт в привычку. Но периодически (раз в полгода) надо проводить ревизию, проверку своего поведения в указанной части.

**6) Твоя воля контролирует приём пищи**

Контролируйте себя во время еды

а) Ешьте как можно медленнее.

б) Не наедайтесь досыта — прекращайте еду после утоления чувства «первого голода».

в) Не ешьте механически — когда работаете, занимаетесь с компьютером,  смотрите телевизор и т.д. — вы портите себе настроение, пищеварение и фигуру.

г) Во время еды старайтесь чувствовать вкус еды — так, чтобы можно было вспомнить после еды. Это будет немного повышать ваше настроение и вкус к жизни.

Эти упражнения надо выполнять всю жизнь, делая себе редкие исключения. Такое поведение должно войти в привычку, стать вашей природой.

**7) Твоя воля контролирует твою жилую и рабочую среду**

Держите рабочее место, письменный стол, комнату, квартиру и т.д. в порядке - всё время! Очищайте, упорядочивайте, раскладывайте вовремя!

Это упражнение надо выполнять годы, до той поры, пока это не войдёт в привычку.

**8) Твоя воля планирует и контролирует твою деятельность**

Планируйте свою ежедневную деятельность – составляйте письменный (на бумаге или в электронном виде) график своего дня, включая покупки в магазине. Составляйте подробный график своего дня – начиная с времени пробуждения и кончая временем отхода ко сну.

Воля здесь тренируется даже не столько выполнением графика, сколько самим фактом его составления. В конце дня составляйте список дел на завтра.

**9) Твоя воля пресекает провокации твоей лени**

Возможно, есть некоторые действия по дому, которые вы ленитесь выполнять — заправлять (убирать) постель, сходить в магазин за продуктами, мыть посуду, выносить мусор, мыть полы, пылесосить и т.п., и т.д.

В тот момент, когда вы вдруг поймали себя на том, что вам не хочется, лень, что-либо делать, вы должны сделать усилие и «нарочно» выполнить это действие.

И так ловить себя на этом всё время (годы) и заставлять делать и делать, пока эта проблема не исчезнет и вы легко будете заставлять себя делать всё, что угодно.

**10) Твоя воля укрепляет твой организм**

И наконец самый сложный, но и самый эффективный способ тренировки воли – ежедневная физическая зарядка или бег.

Понятно, что это также укрепляет здоровье, сердечно-сосудистую систему, повышает эмоциональный тонус, повышает уверенность в себе.

Физические упражнения, бег надо заставлять себя делать довольно долго (до трёх лет), пока у вас не будет возникать ощущения так называемого «двигательного голода» — т.е. внутренней, психофизиологической потребности в физической нагрузке. Потом это станет вашей привычкой, которая всё больше и больше будет помогать вам, позволяя достигнуть хорошей формы на долгие годы.

**Упражнения, направленные на развитие саморегуляции**

**Физические упражнения (саморегуляция через управление тонусом мышц)**

**1. Упражнение «Мороженое».** Основное положение – стоя, руки подняты вверх. Представьте, что вы сильно замерзли, напрягите все мышцы тела на несколько минут. Затем появилось солнышко, и вы стали медленно таять, сначала пальцы, ладони, локти, предплечья. Повторяем это упражнение до тех пор, пока все ваше тело не расслабиться полностью.

**2.Упражнение «Резиновый мячик».** Сидя, представьте, что у вас в руках маленький резиновый мяч. В мыслях вы сжимаете его до предела, напрягая все мышцы тела. Затем медленно разжимаете руку до полного расслабления. Делаем это упражнение поочередно для каждой руки в отдельности, в конце – для обеих рук. Завершая этот комплекс, закрываем глаза и наслаждаемся полным расслаблением.

**3. Упражнение «Силач».** Представьте, что вы поднимаете «тяжелую штангу». С максимальным напряжением поднимаете руки вверх, вам очень тяжело. Чувствуете, что напряжение в руках доведено до предела, напрягаются все мышцы тела. После этого рывком бросаете «штангу» вниз, резко опускаете руки вниз.

**4. Упражнение «Пружины».** Для быстрого снятия стресса отлично подойдут прыжки на месте до максимального напряжения мышц. Выполняем упражнение 20 раз, а затем расслабляем ноги.

**Дыхательные упражнения (саморегуляция через управление дыханием)**

**Упражнение № 1**

1. Сконцентрируйте все внимание на солнечном сплетении, накрыв его ладонями.

2. Медленно и глубоко вдохните через нос и, считая до 4, мысленно направьте воздушную энергию в эту область.

3. Задержите дыхание, считая до 8, представляя, как воздух аккумулируется в солнечном сплетении.

4. Сделайте выдох через плотно сомкнутые губы, считая до 10 и чувствуя, как поток энергии из солнечного сплетения выходит через рот.

**Упражнение № 2.** Чтобы избавиться от навязчивых мыслей, вызывающих негативные эмоции, нужно большим пальцем правой руки прижать правую ноздрю так, чтобы через нее не поступал воздух. Делаем медленный вдох и выдох через левую ноздрю. Потом делаем то же самое через правую ноздрю. Необходимо выполнить 15—20 дыхательных циклов.

 **5 простых способов поднять самооценку и обрести уверенность в себе**

*Знаете ли вы, что по законам аэродинамики шмели не могут летать?*

*Вес тела и размер их крыльев просто не позволяют им этого делать. Но шмели не знают этого… и летают.****Это основа веры: верить в себя даже тогда, когда в тебя никто не верит.***

**1. Красиво одевайтесь**

Говорят, что не одежда красит человека, а человек одежду. При этом наш внешний вид влияет на то, как мы себя чувствуем, выходя из дома. Также это влияет на наше поведение и отношения с другими людьми. Балуйте себя красивыми нарядами, так, чтобы при взгляде на себя в зеркало, на вас смотрел одетый со вкусом человек.

Красивая одежда не обязательно должна быть дорогой. Выбирайте ту одежду, которая подходит вашему типу фигуры, в которой вы чувствуете себя комфортно и уверенно. Следите, чтобы она была чистая и выглаженная. Носите духи, которые вызывают добрые чувства. **Самый важный человек в вашей жизни – это вы. Начните с себя и остальное придет.**

**2. Ходите быстрее**

Знаете ли, что одним из самых простых способов лучше узнать человека является его походка? Он идет медленно и устало или, наоборот, энергично и решительно? Уверенные в себе люди идут быстро, имея перед собой цель, они знают, куда они идут и как туда добраться.

Следуя этой рекомендации, ходите, будто бы у вас есть важная цель, даже если это покупка хлеба. **Дело в том, что ускорив шаг на 25%, вы станете чувствовать себя и казаться более уверенно.**

**3. Держите правильную осанку**

Какое первое впечатление вы хотите произвести на других?

Правда в том (даже если вы не задумывались об этом), что люди, которые держат спину ровно и голову вверх, создают положительное впечатление и в них чувствуется больше уверенности и силы.

Поэтому держите правильную осанку, и вы почувствуете себя не только более бодро, но и увереннее для достижения своих целей.

**4. Создайте здоровые привычки**

Не имеет значения, это будет здоровая привычка или небольшое ежедневное действие. Сам факт создания привычек для лучшего самочувствия придаст вам уверенности в себе.

Например, попробуйте каждый день по утрам делать зарядку. **Сила небольших здоровых привычек в том, что вы сразу начинаете ощущать их благотворное действие.**

**5. Уделите себе время**

Это позволит укрепить уверенность в себе, вы будете чувствовать себя отлично и полным энергии весь день.

Поэтому вам необходимо попробовать уединиться от шума мыслей, которые преследуют вас каждый день, и посвятить себе несколько минут.

Каждый день нас посещает около 50 000 мыслей, и хуже всего то, что многие из них негативны и повторяются изо дня в день.

Уделив всего несколько минут медитации, вы попрощаетесь с усталостью и [стрессом](http://blog.kodgabriel.ru/stress/).

Кроме того, медитация повышает производительность, развивает интуицию, творчество и укрепляет здоровье.

 **Упражнения на развитие мотивации достижения успеха**

«Мне не везет», «Я уже устал бороться с препятствиями, наверное, это не мое», «У меня ничего не получается», «Это невозможно» – вот неполный список тех мыслей, которые рождаются в наших головах после неудачи в каком-то важном и значимом деле.

Из-за этого порой мы оставляем дело, которое нам интересно и приятно, и **переходим к достижению другой цели**, более простой, но не такой желанной. Ведь все мы изначально стремимся достичь успеха, только не всех «хватает» на преодоление преград на пути к нему.

Всегда и у всех все складывается не так, как они хотели изначально. Только некоторые все равно продолжают [стремиться к достижению своей цели](http://lifely.ru/algoritm-dostizheniia-celei/), а **не опускают руки**. Чтобы не останавливать на пути к победам и достижениям, необходимо иметь сильную мотивацию достижения успеха. Рассмотрим, что это такое, а также какие есть способы развития у себя этого качества.

**Понятие мотивации достижения успеха**

Это один из видов мотивации нашей деятельности. Вообще она основывается на действии двух мотивов – мотива достижения успеха и мотива избегания неудачи. Они, конечно, не являются единственными, что влияет на успех или неуспех деятельности (никогда не нужно забывать об обстоятельствах, условиях и других внешних факторах), но являются определяющими.

Стремление достижения успеха превалирует у тех людей, которые в любом деле или начинании стремятся достичь максимального результата, невзирая на трудности и помехи. Стремление избегания неудач характерно для тех, кто стремится лишь избежать неудачи в жизненных ситуациях, что связывается в его мыслях в основном с **мнением окружающих**. Наверняка, каждому понятно, какой мотив способствует большим результатам в жизни человека.

Подумайте, кто успешнее: тот, кто стремится к личным победам, или тот, кто заинтересован лишь в том, чтобы не упасть и не опозориться в глазах окружающих?

Хотя, тут тоже не все так просто. Обе стратегии могут быть успешными при определенных условиях.

**Человек, который имеет сильную мотивацию достижения успеха**, отличается следующими чертами: уверен в себе, амбициозен, (есть даже [способы, как можно перестать бояться людей](http://lifely.ru/kak-perestat-boiatsia-ludei/)); всегда стремится достигать высоких результатов, несмотря на провалы и неудачи; стремится к лучшему выполнению задачи; выбирает результативный путь, а не самый простой или быстрый; постоянно совершенствует свои умения, навыки и знания.

**Тем, у кого превалирует** **мотив избегания неудач**, характерны следующие черты: человек не стремится выйти из зоны комфорта, чтобы добиться большего, из-за опасения провала; не ставит перед собой трудные задачи и не стремится их решать; даже при решении задачи средней сложности после первых трудностей бросает это дело; не стремится работать над собой; рассчитывает на помощь со стороны, тем самым перекладывая ответственность за результат; всегда думает о том, что скажут окружающие.

Качество деятельности зависит от силы мотивов достижения успеха и избегания неудач, но при этом психологи говорят о среднем или оптимальном уровне, т.е. при слишком высоком или низком уровне мотивации качество работы снижается. Так что при развитии собственной мотивации не стоит чересчур увлекаться, а оставить время и силы для развития практических навыков, необходимых для успешной деятельности.

**Способы развития мотивации достижения успеха**

Каждый человек способен развить в себе определенный уровень мотивации достижения успеха. Для этого есть несколько способов.

**1) Правильная постановка целей** (основных и промежуточных). Нужно ставить перед собой высокие цели, которые при этом должны быть реалистичными. При постановке главной цели разбейте ее на несколько промежуточных или краткосрочных целей, которые помогут отмечать определенные шаги на пути к успеху в деле. Желательно записывать все свои цели, развешивать их на видных местах, чтобы еще больше усилить мотивацию. Как говорили умные люди, «цель, не записанная на бумаге, – это не цель».

**2) Регулярно** **проводите самоанализ**: оценивайте свои сильные и слабые стороны, узнайте, чего не хватает вам для реализации определенных целей, развивайте в себе нужные качества, например, лидерские качества или [навыки продуктивного общения](http://lifely.ru/trening-delovogo-obshheniya-i-ego-polza-dlya-lyubogo-sotrudnika/).

**3) Избавляйтесь от отвлекающих факторов** на пути к достижению цели. Многого можно добиться или успеть, если не смотреть телевизионные шоу, не слушать разговоры малоприятных людей и не бродить часами в интернете без определенной цели.

**4) Учитесь** **брать на себя ответственность** за свои поступки и их последствия.

Ежедневно оценивайте свой день, замечайте малейшие шаги на пути к реализации цели и радуйтесь даже минимальным результатам. Верьте в себя и в эффективность своей деятельности.

Сила мысли – важное оружие против неудачи и препятствий на пути к цели. Позитивно мыслите, избавьтесь от негативных воздействий, будь то мнение людей или нехватка веры в себя.

В жизни любого человека бывают моменты крупных побед и крупных поражений, но это и есть жизнь. Подняться на ноги после падения, когда другие не верят, что вы сможете чего-то добиться, – это и есть главная победа и главное счастье в жизни.

**Стремитесь к большим победам, и вы обязательно победите!**