

## Самоконтроль и требовательность к себе

**1 Самый главный, фундаментальный принцип** – если вы хотите укрепить силу воли, то вам нужно всегда заглядывать в будущее, просчитывать всё на шаг вперёд. Если вы что-то делаете сейчас, то обязательно подумайте, чем это может обернуться для вас через некоторое время. Например, перед тем как кушать не очень полезную для организма еду, представьте, что вы можете набрать лишний вес или заболеть. И через некоторое время ваше желание утихнет.

Если же жить одним днём и не думать о последствиях, то сдерживать себя вы не сможете. И каждый раз будете потакать своим желаниям, а затем жалеть, что вовремя не смогли отказаться. Поэтому, продумывайте всё заранее, и тогда вы с лёгкостью сможете остановиться в нужный момент.

**2 Не поддавайтесь никаким манипуляциям.** Никогда не оправдывайте себя за проявленную слабость, ведь она освобождает от ответственности за содеянное. Тогда вместо того, чтобы ругать себя, вы каждый раз будете придумывать отговорки по типу «Та, от одного кусочка торта ничего не будет», или «Да разве ж я этого не заслуживаю» и т.д.

Поэтому, когда придёт момент, что вы снова будете искать себе оправдания, ни в коем случае не поддавайтесь этим манипуляциям! Научитесь их игнорировать.

**3 Стратегия, которая не работает** – это когда вы пытаетесь предостеречь себя от того, что может вас соблазнить. Например, чтобы не кушать конфеты, вы просто их не приобретаете или прячете куда-то подальше, чтоб не видеть. Так всегда делают те, кто заранее знает, что не сможет себя контролировать

Но, как не странно, эта стратегия не работает. Вы никогда не сможете отказать себе, если у вас не будет никаких сдерживающих мотивов и конкретных планов. Попросту говоря, если у вас нет силы воли, то вы ничего не добьётесь. Это то же самое, что обещание себе бросить курить с понедельника, или сесть на диету. Только вот в какой понедельник – это уже второй вопрос.

**4 Наблюдайте за собой.** Заведите специальный дневник Самоконтроля, в который вы будете записывать те моменты, когда вы теряете контроль над собой. Это вам поможет лучше понять себя. Фиксируйте в дневнике всё то, что вызывает у вас стресс. Так вы сможете определить какая ситуация раздражает вас больше всего.

Этот метод покажется вам очень простым, но, тем не менее, он очень эффективен. Ведь если вы предупреждены, то всегда сможете спрогнозировать своё поведение и действовать правильно. Кроме того, из выводов с дневника можно будет составлять заготовки «если — то». Что это за заготовки – смотрите далее.

**5 Составляйте заготовки «Если — то».** Эти заготовки послужат вам планом действия в ситуациях, когда вам будет сложно контролировать себя. Отказаться от искушений будет гораздо проще. Достаточно лишь всегда прокручивать в уме два простых слова «Если — то».

Например: «Если утром зазвенит будильник, то я сразу же встану и пойду в школу», «Если я пойду гулять, то я не буду долго задерживаться».

И чем больше у нас будет таких заготовок, тем проще нам будет контролировать себя.

**6** *Посмотрите на себя со стороны.* Представьте ситуацию, что вы расстались с любимым человеком. Скорее всего, вы постоянно будете думать об этих ужасных событиях, вас будет одолевать обида, злость, уныние. И чем дольше это будет продолжаться, тем ниже будет ваш самоконтроль.

Негативные эмоции ни к чему хорошему не приводят. И чтобы справиться с ними, попробуйте посмотреть на себя со стороны. Представьте что вы – это ваш какой-нибудь знакомый, который оценивает вашу ситуацию. И вот он смотрит на вас, а в голове у него такие мысли: «И чего эта девушка переживает, мир ведь так прекрасен, вокруг столько всего интересного?».

Отнеситесь к своей проблеме беспристрастно, оцените её, сделайте всё для того, чтобы она стала для вас не такой значимой.

Как видите, способов для развития силы воли много, но общее у них одно – работать, работать и ещё раз работать над собой. Только так можно изменить своё поведение и усвоить новые навыки. И тогда даже в самых сложных ситуациях вы всегда будете действовать правильно.