# J0086384 КАК

# ВОСПИТЫВАТЬ

# ВОЛЮ

1. **Наблюдай за собой** в течение какого-то времени. Четко определи, от ка­ких привычек или черт характера ты хочешь избавиться. Это твоя Цель.
2. "Сражение выигрывает тот, кто твердо решил выиграть", - писал Лев Толстой. **Будь уверен в себе** и в том, что добьешься цели. Без такой уве­ренности не стоит начинать.
3. Борись с недостатками путем их **замены достоинствами**. Готовясь к тому, что это длительный, постепенный процесс. Чем меньше насилия над собой, тем лучше, но помни слова Лафонтена: "Путь, усыпанный цветами, никогда не приводит к славе".
4. Овладей тремя самовоздействиями: самоободрением, самоубеждением и самоприказом. Учись **видеть в себе другого** - "человека привычки", от плохих свойств которого хочешь избавиться. Общайся и взаимодействуй с ним. Но он – это не ты!
5. **Умей и отступать**. Но всегда помни, что тактические поражения не должны поколебать уверенности в стратегической победе.
6. Старайся сопровождать воздействия на самого себя **положительными эмоциями**, подкреплять свои победы приятными переживаниями.