**«Тренируем волю».**

Я предлагаю вам несколько заданий, которые в дальнейшем помогут вам в воспитании воли

**Упражнение 1. «Замри».** В течение 5 минут сидеть в кресле без всякого движения, абсолютно расслабившись. Разрешены только движения век (моргание). В течение шести дней добавлять по 30 секунд, доведя время расслабления до 8 минут, и затем оставшиеся три дня «замирать» по 8 минут.

**Упражнение 2. «Прогулка».** Выйдя из дома, вернуться домой ровно через час (ошибка не более плюс-минус 1-2 минуты). Это упражнение требует точного расчета времени и не так легко, как кажется на первый взгляд. Время выполнения задания может и меняться (от 40 минут до 1,5-2 часов), самое главное - поставить себе четкие условия.

**Упражнение 3. «Книга».** Какую бы книгу вы ни читали, ежедневное время, отведенное на нее, должно равняться 45 минутам. Для удобства выполнения упражнения лучше открыть книгу в 15 минут какого-либо часа и захлопнуть ровно в определенный час. За ошибку считается любое отвлечение, произведенное по собственной инициативе.

**Упражнение 4. «Телевизор».** Заранее отметьте в телепрограмме за неделю 1-3 передачи, которые вы позволите себе посмотреть полностью. Что касается остальных передач, то им вы вправе уделить ровно 7 минут. Из опыта известно, что для многих это самое трудное упражнение, но и самое важное для развития привычек саморегулирования.

Из четырех предложенных упражнений следует выполнять сразу не более двух, но разучить все четыре необходимо. Если в течение десяти дней не будет срывов, переходите к следующим упражнениям, которые в отличие от подготовительных должны сделаться привычкой, то есть закрепиться, стать волевым навыком.

Вы можете придумать свои упражнения для воспитания воли. Это очень важно, ведь без воли в жизни нельзя будет ничего добиться.