Мои полезные советы.

Древнегреческий философ Платон был первым, кто примерно в 400 году до нашей эры предложил описание для внутренней борьбы человека с самим собой, сравнив душу с колесницей. На месте возницы, по мнению Платона, располагалось разумное начало, наделённое некоей силой воли. Сама же колесница запряжена парой лошадей, символизирующих благородное и чувственное начала. Слушаясь руки возницы, они несут колесницу вперёд, но если он устал или излишне погоняет скакунов, то тут же теряет над ними контроль, выступая против своих осознанных желаний.

Таким же образом устроен и наш разум. В напряжённой борьбе с нашими внутренними «хочу» он неизбежно устаёт, сила воли ослабевает, и, как следствие, мы уже не можем принять некоторые решения, требующие от нас определённых усилий. Заботясь о личной продуктивности и контролируя свои внутренние желания, мы хотим сделать «возницу» сильнее, чтобы «колесница» всегда ехала в желаемом направлении. Проще говоря, нам всегда хочется видеть результат наших усилий. Добиться этого можно, тренируя силу воли.

Сила воли по своей сути — способность успешно справляться с задачами. Именно она определяет, насколько быстро вы можете включиться в работу, отказаться от нездоровой пищи, начать ходить в спортзал. Сила воли применима абсолютно ко всем жизненным аспектам.  Считайте, что сила воли — одна из ваших мышц, которой, как и всем остальным мышцам, необходимы регулярная растяжка и тренировка. В противном случае они атрофируются, как у космонавта, вернувшегося с орбитальной   
**Два способа укрепить силу воли.**

**Воспитывайте волю.**Чтобы укрепить мышцы, мы подвергаем их нагрузке, и они утомляются, а когда восстанавливаются, то становятся сильнее. Сила воли тренируется по тому же самому принципу: возьмитесь за здоровье, попробуйте упорядочить ваши мысли и стать собраннее.

**Используйте силу с умом.** Силу воли — особенно. Иной раз лучше обойти гору, нежели подняться на неё. Так и большинство повседневных задач на самом деле требуют меньших усилий, чем кажется на первый взгляд.

Итак, если вы из тех, кто хочет поднять самоконтроль на новый уровень, мы продолжим знакомить вас с инструментарием, призванным сделать вашу силу воли крепче алмазных когтей. Как развить силу воли?Давайте признаем — мы по большей части слабовольны. У многих прямо-таки талант к прозябанию и пороку: целыми днями сидим в социальных сетях, балуемся гамбургерами, курим, делаем ещё что-то вредное. Попробуйте сходить на обед, отложив мобильный телефон в сторону, — это не так уж и просто, как может вам показаться вначале. Находясь в постоянном напряжении, вы не ощущаете необходимости в тренировке воли. Но как только вам в голову придёт мысль сбросить лишний вес или подкачаться, открыть своё дело или найти работу получше — тут вам и предстоит узнать о минусах её отсутствия на тернистой тропе к успеху.

И всё же шансы на победу в этой неравной борьбе с самим собой есть. Всё просто: уделяйте внимание здоровью, как физическому, так и умственному. Попробуйте соблюдать несколько нехитрых рекомендаций, которые мы предлагаем вам ниже.Ешьте здоровую пищу .Мозг человека — загадка по сей день. Устроен этот орган весьма непросто, а его значимость не подвергается ни малейшему сомнению. Ослабление умственных способностей человека ведёт к расстройству привычек и влечений. Наиболее явным внешним признаком тому служит так называемый индекс массы тела (ИМТ). Если он завышен или стремится к повышению, то уровень сахара в крови начинает «скакать», а вы чувствуете себя заторможенным и долго «раскачиваетесь».Занимайтесь физкультурой .Многие наверняка слышали поговорку «В здоровом теле — здоровый дух». Это действительно так. Чем активнее человек физически, тем лучше он, что называется, соображает.   
Спите ,чтобы достичь наивысшей степени концентрации силы воли, сочетайте здоровое питание и физические упражнения с качественным сном в ночные часы.Пейте больше воды Это последний пункт, относящийся к здравоохранению. Честное слово. Занимайтесь медитацией,или выработайте силу воли.  Больше практики. В чём бы ни захотели преуспеть, тренируйтесь. Приступая к тренировкам силы воли, начните с проверки себя на «вшивость». Обойдёмся без премудростей, ибо с силой воли, как на войне или в любви, все способы будут хороши.