

ПСИХОТРЕНИНГ

Уроки самодисциплины и организованности

Подготовила
педагог-психолог
Писаренкина
Светлана Алексеевна

Идти или ползти? - вот вопрос.

Чтобы человек не полз, а шел по жизни ему нужно знать, **куда** он идет, ему нужна **цель**. Цель-это **основа**. Цель меняет человека, масштаб цели определяет масштаб человека. Во всех невероятных ситуациях выживают те, у кого есть цель, они другие у них другое сопротивление. Нужна цель, правильная, неправильная, избыточная, несбыточная она человека держит и направляет. Путь становления связан с тяжёлыми испытаниями, преодолев их, можно, гордится своими успехами. Только волевой и собранный человек легко добивается цели, идя по жизни уверенно. Достичь этого помогает **самодисциплина**. К огромному сожалению человек, не рождается дисциплинированным. Воспитать в себе это качество не каждому дано.

Необходима работа над собой, она не бывает простой, но результат того стоит, так как развитие самодисциплины имеет ряд преимуществ:

Во-первых, позволяет принимать взвешенные решения, исходя из реальной жизни, и «затачивает» наше мышление на достижение поставленной цели.

Во-вторых, учит ценить свое время.

В третьих, дает ощущение стабильности, уверенности, как в себе, так и в завтрашнем дне.

В четвертых, быть ответственным, так как проявление ответственности и стойкости не собьют вас с выбранного направления, а осознание этих качеств ведет к намеченной цели.

В пятых, несет в жизнь позитивное мышление и стабильность. Стабильность делает вас уверенными в своих силах и проявляется в правильности совершения поступков.

В шестых, улучшает ваши мысли, они охватывают все обозримые проблемы и решают их в нужное время и в нужном месте.

В итоге вы поднимаетесь на новый уровень осознанности – **самоконтроль**, который позволяет вам отслеживать мысли и поступки, дабы избежать неправильных действий и заниматься самосовершенствованием.

Урок № 1

Принятие себя таким, какой ты есть.

Упражнение «Я подарок для человечества»

Это упражнение поможет развить уверенность в себе через любовь и закрепить благоприятное отношение к себе. Сядьте у зеркала и подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность, над тем, что вы являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте свое утверждение фразой: «Я подарок для человечества, так как я.....»

Также обязательным условие является понимание того, где вы в данный момент находитесь (условия и место проживания). Это необходимо для осмысления того объема работы, который предстоит для достижения цели.

Запустить в работу силу воли.

Изо дня в день (минимум 21) выполнять какие либо действия (чтение, просмотр, физические упражнения). Когда это происходит по накатанной колее, то результат не заставит себя долго ждать. С каждым днем сила воли будет становиться все более и более стабильной.

Важно не поддаваться своим эмоциям и переменам в настроении. Если такое случилось, возьмите себя в руки, простите себе этот эмоциональный срыв и идите дальше.

Урок №2

Определение цели

Определите итог цели, конечный «пункт назначения».

В порядке значимости и важности запишите срочные дела (1 дело и не отступайте от него пока не закончите, 2 дело и 3 дело также). **Важно** назначить для выполнения дела конкретную дату, где сроки должны быть реальными.

И так каждый последующий день.

Урок № 3

Стимулирование

Подумайте, что вам больше всего нравится делать (встреча с друзьями, поездки, посещение выставки, музея, театра, съесть что либо вкусненькое) это будут ваши самопоощрения и самостимулирования для выполнения дел и ваши дела превратятся из «надо» в «хочется». Продуктивность вашей деятельности повысится почти автоматически.

Урок №4

Проявление решительности

«Здесь и сейчас»- не откладывайте выполнение дел, решайте и действуйте. Важно научиться говорить «нет», учиться отделять второстепенное от главного, дабы сэкономить время. Телефон, один из «похитителей времени», учитесь вести разговор на деловом уровне. А вот еженедельник ваш друг, не загружайте свою память, записывайте мысли, дел, телефоны.

Урок № 5

Учитесь не слышать, а слушать

Необходимо с первого раза получить исчерпывающие указания и сведения, это поможет избежать серьезных ошибок, повторений и переделок. Перед началом дела уточните: где, когда, как, что, почему? Усовершенствуйте свою работу, избегая шаблона, при этом не упускайте из виду мелочей.

Урок № 6

Помните – время невосполнимо

Оцените мысленно свое время и вы по новому относитесь к нему.

У каждого есть возможность увеличить и полнее использовать его. Это значит, что время вынужденного безделья (ожидание в очереди, поездка в транспорте) можно занять мысленным планированием своего завтрашнего или предстоящего дня и тд.