**Если вы не знаете, как изменить свой характер в лучшую сторону, займитесь спортом.**

Шведские ученые уверены, что хорошие футболисты умнее тех, кто в футбол не играет, и что количество забитых мячей и результативных передач в футболе напрямую зависит от когнитивных способностей. Это открытие удивило многих, поскольку не секрет, что слова «спорт» и «интеллект» – понятия пусть и не противоположные, но и синонимами их назвать нельзя. По крайней мере, так считалось много лет. И, похоже, напрасно, потому что занятия спортом благотворно влияют на мозг человека.

Ученые имеют однозначное мнение о том, что физическая культура позволяет человеку стать умнее.

**Формирование характера**

можно сравнить с физическими упражнениями, с созданием идеально сложенного тела. Если мы прикладываем усилия, то мышцы растут. Бицепсы становятся более сильными и более функциональными, если мы даем им дополнительную нагрузку в виде поднятия тяжестей или выполнения упражнений. И наоборот, отсутствие нагрузки вызывает атрофию мышц. Это можно наблюдать, если рука или нога долгое время находятся без движения, например, в гипсе.

Физические упражнения необходимы, чтобы поддерживать силу мышц или чтобы увеличить ее. То же самое касается и силы характера. Честность, скромность, уважение, целостность – это будто те же мышцы, которым требуется постоянная тренировка. Наш клеточный каркас нейронов растет, когда мы преодолеваем препятствия и справляемся с трудностями. Прочный каркас позволяет быстрее учиться. Следовательно, силу характера необходимо тренировать, генерировать больше нервных импульсов.

Физическая сила увеличивается, если человек регулярно выполняет определенный комплекс упражнений, постепенно увеличивает нагрузку. Наши черты характера можно тренировать точно таким же способом. Во время выполнения упражнений активно вырабатываются гормоны, например, дофамин. Однако можно сделать так, чтобы дофамин вырабатывался и при проявлении черт характера.

Если много тренироваться, то мышцы станут крепкими и сильными. Крепкие мышцы – это залог правильных действий. Правильные действия ведут к независимости, к принятию собственных решений. Человек перестает идти на поводу у общества, у окружения, у родителей и начальников.

**ВОСЕМЬ СПОСОБОВ ФОРМИРОВАНИЯ ХАРАКТЕРА**

**Проговаривание**

Если часто говорить о важности и значимости черт характера (оптимизм, честность или сострадание), то подобные разговоры направляют поток энергии в сторону этой черты. Этот прием часто использую преподаватели, тренеры или родители при формировании характера. Если необходимые черты постоянно упоминаются в повседневной беседе, то они возникают в настоящей жизни. Если влиятельный человек видит проявление положительных черт характера, например, вежливости, доброты или честности, то он должен обязательно отметить эти проявления, обратить на них внимание, поговорить с их источником, с человеком, на которого нужно оказать воздействие. Более того, отклонение в характере тоже не должно быть проигнорировано. Идеальным решением будет небольшое, но емкое замечание, дискуссия, которая сможет навести собеседника на определенные мысли, поспособствует его обучению.

**Ведение заметок**

Когнитивный рост лучше всего стимулируется через письменную речь. Если человек методично и регулярно выражает собственные мысли и идеи в письменной форме, то это приводит к стабильному улучшению. Ведь когда мы хотим что-то запомнить, зафиксировать, то обязательно это запишем. Здесь работает тот же принцип. Напишите о важности той или иной положительной черты характера, так вы сможете стимулировать нейронные пути, отвечающие за ее проявление. Заметки не должны оставаться без изменений, если вы хотите, чтобы система показателей функционировала эффективно. Все важные записи подвергаются корректировке. Обязательно проверяйте свои заметки раз в несколько месяцев, вносите нужные правки.

**Чтение**

Формирование характера человека невозможно без получения знаний. А знания мы черпаем из книг. Лучше всего выбирать те произведения, где герои демонстрируют положительные черты – высокую нравственность, мораль, доброту. Найти такие книги можно в списках классической или современной литературы. Детские сказки или греческие мифы, басни или христианские притчи, биографии или мемуары, антиутопические произведения Оруэлла и многое другое.

**Истории**

Чтение тесно связано с другим инструментом – рассказыванием. Человек учится рассказывать истории, когда слушает других людей. А само рассказывание ведет к укреплению характера. Мы учимся обосновывать, излагать мысли, передавать события. На рассказывании истории основывается пропаганда. Оратор старается завлечь слушателей эмоциональным и ярким рассказом о жизненных ценностях. Проникнувшись этими историями, люди приобретают огромный заряд сил и энергии для дальнейшей деятельности.

**Следование примеру**

Важными и необходимыми чертами характера являются надежность, терпение и самоконтроль. Если развивать эти качества у себя, то и окружающие люди будут проецировать результаты ваших тренировок. Человеческий мозг – это сложная система с миллиардами синоптических связей и импульсов. Прохождение импульса по нейронному пути укрепляет его, активирует, стимулирует работу его функций.

**Нравственные дискуссии**

Нравственные дилеммы – это один из действенных инструментов воспитания характера. Положительное его влияние активно поддерживается и обсуждается психологами. Решение и обсуждение дилеммы позволяет подготовиться к нравственным трудностям в реальной жизни. Обычно для дискуссии дается конкретная ситуация и ее предпосылки или обстоятельства. Человеку необходимо решить, что будет правильным в такой ситуации? На каком основании следует делать этот вывод? В чем заключается моральный долг человека?

Если нравственная дилемма возникает в реальной жизни, то для ее решения нужно использовать те же самые методы. Выпишите все возможные пути, расставьте приоритеты. Какой путь будет для вас максимально приемлемым и подходящим? Так вы сможете сделать правильный нравственный выбор.

**Действие**

Как и в случае с физическими упражнениями, наши эмоции требуют тренировки действием. Если вы хотите воспитать в себе сострадание, участие, то нужно для этого выполнять определенные действия. Работайте волонтером, помогайте слабым, совершайте добрые поступки. Если вы хотите, чтобы в вашей жизни было больше оптимизма, то попросите близких рассказывать о том, что хорошего произошло за день. Так вы будете тренировать и стимулировать мышцы, отвечающие за оптимизм.

**Это далеко не все инструменты**, позволяющие формировать характер. Неважно, какую должность вы занимаете, работаете ли простым почтальоном или директором крупной фирмы, воспитателем в детском саду или инженером, вы всегда можете найти способ развить положительные черты, воспитать в себе необходимые качества.

Не всегда окружение позволяет оттачивать оптимизм или терпение. Но если вы будете работать над собой в любой ситуации, то получите максимальный результат. Развивать терпение в прохладном саду легко. Попробуйте контролировать себя в душной пробке или на дороге, где каждый хочет вас подрезать. Такие ситуации дают почву для формирования терпения и самоконтроля.

***Счастье и самореализация – это не то, что нужно долго искать. Это то, что уже находится внутри вас***