

## Siła woli

Dziś będzie krótko o sile woli czyli dalej o powstrzymaniu się 😊 Mam nadzieję, że wieczorem pamiętałaś/łeś o podsumowaniu, jak Ci poszło w ciągu dnia... Jeśli nie, to nic straconego. Daj sobie chwilę teraz. Nie pędź tak, pokochaj siebie. Docenianie siebie to bardzo ważna sprawa. A rozmawianie z samym sobą też jest potrzebne. W końcu rozmowa z kimś inteligentnym zawsze przynosi korzyści 😊. Każdy kapitan statku potrzebuje przemyśleć trasę. Ci, co płyną na oślep, często wpływają na mieliznę.

W latach 60 profesor Walter Mischel z Uniwersytetu Stanfordzkiego, przeprowadził eksperyment, który potocznie nazywany jest „testem pianki” (ang. marshmallow test). Mischel przedstawiał dzieciom propozycję: możesz zjeść jedną piankę teraz, albo poczekać chwilę na mój powrót i w zamian otrzymać aż dwie. Jeśli dziecko zdecydowało się zaczekać, badacz wychodził zostawiając je sam na sam z przepyszną pokusą. Zabawne prawda? Jednak tym, co okazało się przełomowym odkryciem Mischela był związek między umiejętnością opanowania pokusy przez dziecko, a sukcesem jakie odnosiło w szkole. W eksperymencie Mischela wzięło udział 653 dzieci. W latach 80 badacz rozesłał do rodziców, nauczycieli i opiekunów każdego z nich kwestionariusze, które miały pomóc odpowiedzieć na pytanie jak dzieci z jego badania radzą sobie w życiu. Z całej grupy Mischela 30% maluchów potrafiło poczekać 15 minut aby otrzymać drugą piankę. Dane z kwestionariuszy pokazały, że to właśnie one miały wyższe wyniki w teście S.A.T (polski odpowiednik matury), mniejsze problemy z zachowaniem, a także lepiej radziły sobie ze stresem. Dodatkowo nie miały problemów z koncentracją i uwagą oraz utrzymaniem przyjaźni.

Chcesz zobaczyć, jak się męczyli? Pamiętaj, że ci, co wytrwali, odnieśli więcej sukcesów później. Więc warto! Wytrwałości Ci dziś życzę.

Test pianki: [https://www.youtube.com/watch?v=QX\\_oy9614HQ](https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ)

P.s. Jak Twoje okno? Pokaż, co przez nie widać. Zrób fotkę i zrób sobie album z każdego dnia.