Как побороть свою лень

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Просмотров | Рейтинг |
|  |  | **2287** | * **+13** |

Для многих людей лень – это настоящая проблема, мешающая жить. Неспособность вовремя начать что-то делать приводит к проблемам в учебе, на работе, во взаимоотношениях с людьми. Не следует корить себя – ленятся все, просто в разной степени и с разными последствиями. Побороть лень полностью невозможно, поскольку это реакция психики на повышенную сложность задачи, отсутствие эмоциональной привязки к результату, низкую мотивацию. Бороться следует с причинами, а не следствием. Вот несколько советов, как перестать лениться и начать что-то делать без насилия над собой.

****

**Разберитесь в причинах.**Чаще всего причины нашей лени – это неудачный прошлый опыт, после которого возникает неуверенность в своих силах и нежелание их тратить: «Зачем мне пытаться сделать это, если у меня не получилось что-то другое?». Помните, что ошибки и неудачи – нормальная часть нашей жизни. Забудьте людей, которые говорили вам, что вы ленивы и не имеете способностей к чему-либо, вы находитесь в плену их мнения и тем самым лишаете себя многих радостей жизни.

**Правило одной минуты.** Если вы никак не можете себя заставить всерьез заняться спортом или игрой на инструменте, попробуйте заниматься этим всего одну минуту в день. Это потребует намного меньше усилий, при этом ощущение, что вы что-то сделали для достижения цели, подарит вам энергию и мотивацию для продолжения занятия. Со временем вы можете увеличивать отрезки времени, которое вы тратите на навык.

**Правило пяти минут.** Оно относится к делам, которые не занимают много времени, но почему-то мы никак не можем их выполнить. Они активно накапливаются, и вот вы уже не можете приступить к более важным задачам, потому что есть много мелких. Если у вас есть пять свободных минут – помойте эту тарелку, позвоните в этот интернет-магазин или заправьте постель. Быстро выполните их по одной, это значительно уменьшит пугающий «рой» незначительных задач.

****

**Мотивируйте и подбадривайте себя.** Вы сделали какое-то незначительное дело, которое долго откладывали? Вы потратили силы и вы молодец, позвольте себе порадоваться, не поддавайтесь ложному перфекционизму, твердящему : «Это пустяки, есть еще много дел, ты пока недостаточно поработал».  Такой подход убивает всякую мотивацию. Не обесценивайте собственные достижения. Требовать от себя большего и совершенствоваться – хорошо, но требовать идеального и бездействовать или не получать удовлетворение от своего труда – контрпродуктивно.

**Действуйте, а не думайте.** Составьте план того, что вам необходимо сделать, четко разделяя дела по приоритетности и временным затратам. Это избавит вас от «мусора» в мыслях, ведь, держа и прокручивая в голове задачи, вы находитесь в постоянном напряжении и тратите уйму сил, которые можно было направить на достижение поставленных целей. Никто не узнает о ваших гениальных планах, если вы не начнете претворять их в жизнь. Пробуйте, ошибайтесь, но главное – делайте.

*Помните, ваша жизнь – в ваших руках. Вы должны сами себя мотивировать и подбадривать. При этом иногда позволяйте себе лениться, чтобы отдохнуть и расслабиться, это очень важно для вашего психологического и физического комфорта. Самодисциплина вместе с заботой о себе поможет вам избежать стрессов без ущерба для продуктивности.*