**Как преодолеть ЛЕНЬ?**

[](http://annaryabova.ru/wp-content/uploads/2012/06/len1.jpg)У каждого человека такое бывает. И именно в такие моменты – работы невпроворот! И чтобы вы не делали – толку ноль! Традиционный шекспировский вопрос: «Что делать?»

Возможно, я открою вам Америку, но бороться с ленью не всегда нужно: Чтобы **преодолеть лень**, нужно сначала выявить ее причину. Если вы устали, вымотались, лучшее, что можно сделать – просто отдохнуть, выспаться, набраться сил. Здоровый сон, полноценное питание, своевременный отдых помогут ликвидировать проявления бездействия. Только делать это нужно правильно, чтобы не превратить свою жизнь в вечный санаторий.

Если же лень пришла неожиданно, когда энергии у вас хоть отбавляй, например, в выходной после 12-часового сна, тогда ее нужно прогонять. Лениться в такой день – смертный грех! И вот тут хороший толчок в спину самому себе будет очень кстати. Зато в конце дня у вас будет стойкое чувство, что день прожит не зря. Вместо просмотра сериала можно почитать интересную книгу, бесцельное шатание по сайтам заменить написанием полезного контента для рассылки или блога, вместо пустопорожних разговоров по телефону – пообщаться с близкими или сделать совместную вылазку на природу.

Какие же есть **способы борьбы с ленью**?

**1. Ничего не делать.** Хотя бы 10 минут. Это прекрасный способ **перестать лениться**. Не удивляйтесь, это правда. Станьте посреди комнаты и постарайтесь абсолютно ничего не делать: не думайте, не слушайте музыку, не ешьте, не пейте, не разговаривайте, не двигайтесь. Просто тупо стойте. Пройдет совсем немного времени, и Вы приметесь за дела с радостью. Вам просто надоест ничего не делать. Оговорка! Диван в этом случае не использовать – не та [мотивация](http://annaryabova.ru/faktory-vliyayushhie-na-motivaciyu/).

**2. Вставайте на рассвете и работайте с самого утра**. Многие люди не любят рано вставать, долго «просыпаются», полдня ленятся и садятся за дела только к вечеру. Они оправдываются тем, что по-другому не могут. Но это всего лишь отговорки. Люди, которые рано встают, все успевают и всегда довольны. Те, кто любят поспать, успевают мало, вечно куда-то спешат, бегут, опаздывают, что-то забывают. Утренние часы рождают массу инсайтов, помогают увидеть новые [возможности](http://annaryabova.ru/razyskivaetsya-vozmozhnost-nashedshemu-voznagrazhdenie/).

**3. Режьте слона на кусочки.** Когда предстоит большой объем работы, разбейте ее на части. Если разделить большие задачи на маленькие и выполнять их поочередно, шаг за шагом, будет гораздо легче справиться со сложной работой.

**4. Отставьте суету**. Можно потратить целый день на абсолютно бесполезные занятия, которые отвлекают от других, полезных и нужных дел и даже порой утомляют. Но лучше выделить время на то, что действительно важно. Ведь «то, что мы имеем сегодня – это результаты наших вчерашних действий». Просто открываем календарь со списком дел и выполняем в порядке важности.

**5. Сразу хватать быка за рога.** Если предстоит сложная или продолжительная работа, браться за которую совсем нет желания, дайте себе на эту работу 5 минут. Это проще, нежели приниматься за дело основательно и надолго. Пяти минут достаточно, чтобы начать работу и сконцентрировать на ней свое внимание, погрузиться в рабочий процесс. Секрет здесь кроется в том, чтобы просто начать. Это как раз труднее всего.

**6. Хвалите и вознаграждайте себя.** Выполнили определенную работу – отдохните 10 минут, выпейте чашечку кофе, съешьте что-нибудь вкусное или прогуляйтесь. Любой труд должен вознаграждаться, тогда появляется желание работать дальше.

**7. Не откладывайте на завтра то, что можете  сделать прямо сейчас**. Завтра никогда не наступит. Каждый раз, когда вы просыпаетесь, уже сегодня. И так каждый день… Привычка откладывать на завтра точно не ведет к успеху. Завтра может быть поздно, вы передумаете или не успеете. Даже если уже поздно и нет сил, сделайте немного, просто начните делать, а закончите завтра. Помните, что закончить начатое легче, чем начать новое.

**8. Занимайтесь планированием**. Человек, который планирует свою жизнь, точно знает, куда он идет, и поэтому добивается успеха. Тот, кто ничего никогда не планирует, движется в неизвестном направлении, и поэтому никуда не приходит, ничего не достигает. Начинайте планирование с вечера. Напишите список всех дел, которые вам необходимо сделать завтра. Для этих целей можно использовать календарь – отличная штука, где все дела можно помечать разными цветами – по степени важности, прописывать время и напоминания. Когда вы проснетесь на следующий день и откроете план, составленный накануне, то будете понимать, куда идти и что делать, с кем встретиться, кому позвонить. Так вы не забудете о важных делах, а Ваш день будет [продуктивный](http://annaryabova.ru/kak-nachat-svoj-den-i-prozhit-ego-produktivno/) и насыщенный.

**9. Представьте конечный результат**, если вы поборете свою лень и немедленно приметесь за работу, которая вас ждет. Например, вам нужно подготовить и запустить рекламу, и только потом включить любимый фильм. Но когда вы справитесь с этой работой, то сможете наслаждаться просмотром фильма и считать подписчиков, радуясь, что победили лень.

**10. Укрепление духа**. Ведите духовную жизнь, найдите источник вашей внутренней энергии и это станет для лени смертельным орудием.

**11. Определите цели**. Когда у человека нет цели, ему не хочется ничего делать. «Цель жизни – это жизнь с целью». Цель пробуждает энтузиазм и желание действовать. Цель должна быть постоянной, настоящей, вдохновляющей. Только тогда у лени не останется шансов, и она просто исчезнет. Вспоминайте о своих мечтах и всегда задавайте себе вопрос: то, чем я в данный момент занимаюсь, приближает меня к моим целям? А если нет, что я могу сделать прямо сейчас, чтобы это исправить?

**12. Заведите Ваш внутренний двигатель**. Примите контрастный душ, прогуляйтесь на свежем воздухе, сделайте зарядку, включите бодрящую, веселую музыку. Если работа у вас сидячая – делайте перерывы, прогуляйтесь, выделите 5 минут на зарядку. И помните, что люди, которые начинают свое утро с зарядки, душа и стакана воды, чувствуют себя намного лучше и намного больше успевают, чем те, кто этого не делает. Попробуйте и убедитесь в этом.

**13. Разбавляйте монотонную работу другими делами.**

**14. Цените время, оно быстротечно**. Лень ворует у человека драгоценное [время](http://annaryabova.ru/kto-ukral-vashe-vremya/)**.**

Время можно потерять: на пустые разговоры, склоки, обиды. Время можно уничтожить на [страхи](http://annaryabova.ru/chego-my-boimsya-5-receptov-preodoleniya-straxa/), опасения и тревоги. Время можно подарить своим близким, друзьям, любимым, чтобы успеть оказать поддержку, проявить свою любовь и заботу. Лень заставляет откладывать важные дела и решения на потом. Люди думают, что впереди у них вся жизнь. А когда оглядываются назад, понимают, как много времени потрачено впустую, как много дней прожито бессмысленно, как много обещаний самому себе не выполнено. Чтобы уберечь себя от таких разочарований, берегите время и не ленитесь делать то, что для вас важно. Каждую минуту наша жизнь становится короче. Не позволяйте лени по кусочку воровать Ваше время.

Когда научитесь не лениться, передайте свой опыт вашим детям.

И пусть в ВАШЕМ доме царят МИР, ДОБРО и ВЗАИМОПОНИМАНИЕ!

Ваш школьный психолог – Наталья Леонидовна.