

Неорганизованная лень

Боязнь ответственности

Физическая лень

ЛЕНЬ

Лень от скуки

Страх перед трудностями

Любовь к безделью

Лень и как с ней бороться!

Очень часто, для того чтобы изменить свою жизнь, добиться успеха, начать собственный бизнес или похудеть, необходимо, в первую очередь, побороть апатию и лень. С одной стороны, многие уверены, что в этом проблемы нет, но это далеко не так. Отказаться от привычного ничего неделанья, и заставить начать работать в две смены или выполнить все дела за день – это действительно тяжело. Ведь лень затягивает. С каждым днем лениться все лучше, а трудиться все тяжелее, а там незаметно происходит потеря амбиций и целей, а из необходимого остается только бездействие.

А КАК ТЫ СПРАВЛЯЕШЬСЯ СО СВОЕЙ ЛЕНЬЮ?

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ КАКИЕ-НИБУДЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ?

- **Как встать с кровати утром?**
- **Как заставить себя сесть за уроки и быстро их сделать?**
- **Как встать и пойти в спортивный зал?**

Упорный труд предполагает хороший отдых

Усталость нас не красит, а иногда, для того чтобы побороть апатию, достаточно хорошенько выспаться и посвятить день отдыху. Тяжелая работа предполагает наличие выходных дней, в которые подсознание, нервная система и организм в целом смогут расслабиться, восстановить силы, подготовиться к новому дню ударного труда. Не зря издавна существует такое понятие, как отпуск. Наши люди часто гордятся тем, что отказывались от отпуска долгое время, но на самом деле этим они вредят своему здоровью и психике.



Режим сна

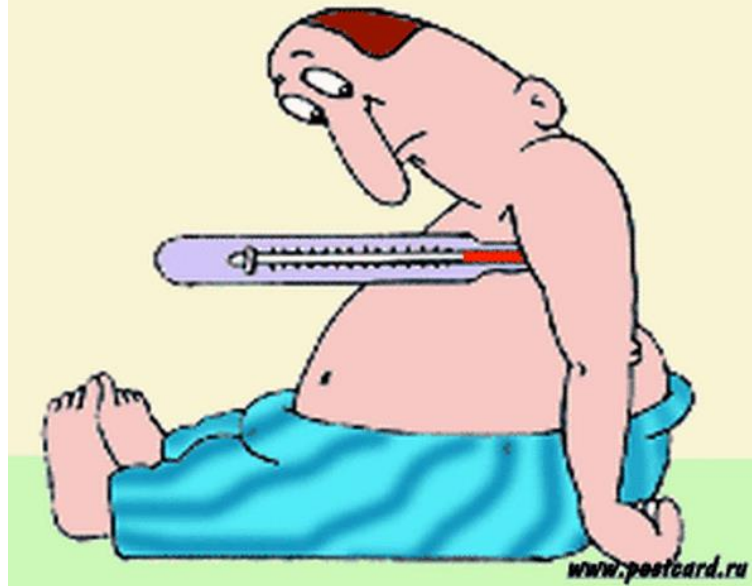
Необходимо забыть о валянии в кровати на протяжении часа после пробуждения. Проснулись – сразу встаем и приступаем к утренним процедурам. Кроме того, борьба с ленью предполагает и ранний отход ко сну, конечно, речь не идет о том, чтобы засыпать с закатом, но и до полуночи засиживаться не стоит. Дисциплина – первый враг лени, так что наличие строгого режима наверняка позволит прогнать желание лениться. Об утренней зарядке не стоит забывать, хотя бы пятнадцать минут на спортивные упражнения способны внести бодрость на весь день, так же, как и хороший завтрак или контрастные душевые процедуры.



В здоровом теле здоровый дух

Если помимо постоянной лени на протяжении определенного периода времени вы ощущаете общее ухудшение состояния, например, головные боли, тошноту, слабость, то это повод обратиться за консультацией к врачу. Жизненная энергия напрямую связана с физиологическими процессами в организме, и заболевания становятся поводом апатичного состояния.

Не болей!



План, как способ структурировать свое время

Наверняка многие замечали, что при наличии четкого плана и работа идет быстрее, и результаты труда приятно удивляют. Причем в плане должно учитываться не только рабочее время, но и отдых, домашние дела и прочие нюансы, даже приемы пищи и посещение различных мероприятий. Это позволит справиться с ленью и апатией, ведь план – есть план, и нарушать его не хочется никому. Для того чтобы даже

рутинные дела становились интересными, следует награждать себя за их выполнение. Допустим, необходимо выполнить в выходной генеральную уборку? Тогда по окончании пообещайте себе сходить в кино на любимый фильм или прогуляться с друзьями.



Смена установок

Мы способны убедить себя во многом, если правильно подойти к этой задаче. Должны быть несколько внутренних установок, которые человек будет регулярно повторять самому себе, например:

- Я набираюсь энергии, и правильно ее распределяю;
- У меня есть ряд целей, и я непременно их достигну;
- Апатия не способна сбить меня с пути, она находится под моим полным контролем;
- Я не хочу бездельничать, и тратить свою жизнь на это;

- Отдых для меня – это способ подзарядки, необходимый для достижения цели.



ВОЗМОЖНО ВСЕ!

ПРОСТО НА НЕВОЗМОЖНОЕ
ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ.

Концентрация внимания

Борьба с ленью начинается с тренировки внимания. Часто начиная выполнять работу, например, по дому, мы отвлекаемся на интересную программу по телевизору, телефонный звонок или перекус, так и не закончив дело, а потом к нему вернуться гораздо сложнее. Так что постарайтесь сосредотачивать все внимание именно на том, чтобы завершить начатое, и только потом приступайте к следующей задаче или отдыху. Начиная

несколько дел сразу, вам только кажется, что это поможет быстрее с ними справиться, на самом деле, часто переключаясь с одной задачи на другую, человек действует медленнее и менее качественно.

