



Что нужно, в общем, для устранения лени.

Тренировка дисциплины.

Ежедневные, даже самые мелкие дела. Главное тренировать сознание и не позволять желанию тела брать верх над сознанием. Подсознание может быть очень сильно «разбаловано», в этом случае нужно

начинать с самого малого. Так как если взяться за большую затею сразу и не закончить ее можно еще больше демотивировать себя и все бросить. Самое главное – регулярно наработывать правильные привычки. Постоянно следить за своим поведением и менять его, пытаться отдавать себе отчет в своих действиях, каждую минуту проведенного времени. Вы должны поставить себе цели, и развить привычку. Это может быть что угодно, например ежедневная 40 минутная прогулка. Главное дать себе слово не пропускать ни за что ее и регулярно изо дня в день делать это. Поставьте конкретный срок – 3 недели. За три недели можно привить практически любую привычку. Даже если это вам в процессе не понравится, можете потом бросить. Главное продержитесь эти 3 недели.

Общий уровень энергии. Если это банальная усталость, то конечно отдых самый лучший помощник в данной ситуации. Если же ситуация приобретает хронический характер, то нужно подходить более комплексно. Наше тело не создано для бездействия, мы должны его поддерживать постоянной деятельностью. Это может быть любая физическая активность. Прогулка, бег, игра в теннис, занятие в спортзале, все что душе угодно. Как ни странно, но упадок сил лечится именно активностью.

Внутренне сопротивление. Очень сложно справиться с задачей, когда она вызывает неприязнь или отталкивает. Мотивация опускается до нуля, и чаще всего мы затягиваем до последнего... Пытаемся отложить. Лишь бы не делать эту ужасно неприятную вещь. Если это что-то незначительное, например неприятное важное письмо, это нужно сделать сразу в начале дня и забыть об этом, как о кошмарном сне. Не нужно пытаться откладывать на потом, просто сразу взять и сделать.

Более сложная ситуация, когда это не простая задача, а длительная и изнуряющая. В этом случае, нужно найти что-то полезное для себя. Нужно искать что-то полезное, может быть это будут новые знания или опыт, или тренировка силы воли. Может быть можно немного изменить процесс и сделать его более интересным для себя. Тут нужно проявить воображение. Практически любое действие можно превратить в увлекательное занятие, если включить фантазию.



Как избавиться от лени? Практические заметки о преодолении лени.

1. *Чередование отдыха и активной деятельности.* Существует много интересных техник. Например, техника pomodoro, в которой вы разбиваете выполнение работы на участки по 30 минут, из которых 25 минут вы ведете активную деятельность, а 5 минут отвлекаетесь – отдыхаете.
2. *Разбивайте сложные задачи на части.* Нельзя сразу сделать все, и не пытайтесь. Спланируйте и выделите отдельные процессы. Очень часто, если понять, что ничего страшного-то в задаче и нет, страх и лень уходят.
3. *Думайте не о том, как вам сложно что-то делать, а том опыте, который вы получите.*
4. *Используйте различные способы собственной мотивации.*
Попробуйте переделать сложные задачи, так чтобы они стали вам интересны. Используйте воображение, думайте о конечном итоге и о преимуществах и чувстве облегчения, которое наступит, когда вы все-таки это сделаете.
5. *Уйдите от многозадачности.* Более продуктивно делать качественно одно действие за раз, мы не компьютеры, мы люди..
6. *Используйте визуализации.*