

«КАК ИЗБИВАТЬСЯ ОТ ЛЕНИ?»



Выполнила:
Тормина Елизавета



Начнем...

Давайте подумаем, что же такое лень?

Обычно, ленью мы называем отсутствие желания осуществлять какое-либо действие. Говоря, «мне лень делать это», мы подразумеваем «я не хочу», «у меня нет желания делать это». Заметьте, что мы ленивы только тогда, когда предстоит сделать какое-то действие, которое нам доставляет мало удовольствия или не доставляет удовольствия вообще. Лень возникает тогда, когда отсутствует мотивация. И чем меньше мотивация, тем сильнее лень.



Чувство лени возникает, когда занятие, которое вы намереваетесь сделать, вам не по душе. Выход из этой ситуации прост — нужно либо отказаться от этого действия и взамен найти другое (предпочтительный вариант), либо изменить отношение к этому делу.

- Как известно, в любом деле самое главное – интерес. И когда интерес отсутствует, любое дело превращается в рутину, которая вызывает напряжение физических и интеллектуальных сил и даже ухудшение зрения. Судите сами – кому понравится продолжительное время рассматривать или принимать участие в событиях, совершенно не интересных?
- Как избавиться от лени, вызванной отсутствием интереса? Очень просто. Выхода два.
 - либо не тратить время попусту и признаться, что данное занятие вам не по душе, каким бы модным и престижным оно не считалось. И подыскать более интересное занятие
 - либо тем или иным способом побудить к данному делу интерес, найти какие-то общие точки пересечения. Отыскать для себя пользу, которую можно будет извлечь, если довести пусть неинтересное дело до конца.

- Лень, вызванная переутомлением
- Одна из распространенных причин лени – апатия к происходящему, вызванная переутомлением или пониженным жизненным тонусом. Поэтому в данной ситуации только волевых усилий заставить себя выполнить задуманное недостаточно. Необходимо укрепить физические силы организма и поднять жизненный тонус.
- Преодолеть низкий жизненный тонус можно приемом витаминов, занятиями физкультурой, курсами массажа, арома и физио терапией. Необходимо соблюдать режим дня, не переутомляться и хорошо высыпаться.

- Отсутствие целей так же играет большую роль. Зачем нужно жить, если нет целей? Поэтому нужно ставить цели – на месяц, на год, на 5-10 лет. Они должны вдохновлять вас. Если лень появляется из-за отсутствия целей, то их нужно поставить. Человек без целей, как корабль без руля. Такого человека жизнь может завести туда, где ему не хотелось бы оказаться.

Лени Нет!

Есть Цель





Лень...
тоже наркотик

Всегда ли лень - зло?

- Если порой одолевает лень, прежде чем начинать с ней бороться, стоит внимательно прислушаться к своим ощущениям. Данную форму лени, неразрывно связанную с интуицией, нужно совершенствовать и развивать. Поскольку такая форма лени позволяет сэкономить немало времени и усилий.



- Ученым или изобретателям лень выполнять рутину. Поэтому именно они, вместо того, чтобы вручную перетирать зерна в муку, придумали мельницу. А для выкапывания ям и траншей изобрели экскаватор. Так что лень далеко не всегда зло.

- И напоследок....
- Прислушивайтесь к своей лени. Если она возникает, то она хочет вам что-то сказать: либо вам не хватает энергии для того, чтобы с ней справиться; либо отсутствует мотивация; либо занимаетесь нелюбимым делом. Прислушивайтесь к лени и тогда вы сможете понять, как от нее избавиться.



ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ РЕСУРСЫ:

[HTTP://WWW.PSYCHOLOGOS.RU/ARTICLES/VIEW/KAK PREODOLET LEN V SEBE I OKRUZH AYUSCHIH](http://www.psychologos.ru/articles/view/kak_preodolet_len_v_sebe_i_okruzh_ayuschih)

[HTTP://RU.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/%CB%E5%ED%FC](http://ru.wikipedia.org/wiki/%CB%E5%ED%FC)

[HTTP://GRAZUMA.RU/CONSULTATION/104/](http://grazuma.ru/consultation/104/)

Спасибо за внимание!
