

7 лучших способов побороть лень

1. Метод 10 минут

Заставьте себя сесть за нужное дело всего на 10 минут, даже если для его выполнения требуется час или два. Это намного легче, чем вам кажется! Это всего 10 минут! Мысль о том, что нужно поработать такое малое количество времени отодвигает лень в сторону.

2. «Взбучка»

Взбодритесь! Отожмитесь, подтянитесь, поприседайте, покачайте пресс. Также можно взбодриться прохладным душем или просто умыванием под холодной водой. Ваше тело получит необходимый заряд энергии, которые отодвинет усталость и вялость.

3. «Ничего не делаю»

Сядьте и ничего не делайте! Можно также и стоять, но не лежать. Сидите и ничего не делайте, не смотрите телевизор, не слушайте музыку, не читайте книг, НИЧЕГО! Просто сидите и смотрите вперёд или плюйте в потолок.

Это очень просто, не требует от вас усилий, стоит просто посидеть! В промежутке от минуты до 15 минут вы не выдержите.

4. Планирование

Каждый день, просыпаясь утром, берите в руки ежедневник и записывайте планы на сегодняшний день.

Если вы нарушаете и не выполняете то, что запланировали, то устраиваете себе наказания, небольшие, но неприятные. Тоже самое и с выполнением запланированных задач: за выполнение задачи поощряйте себя. Это будет вас стимулировать.

5. Мотивация

Каждое утро, просыпаясь, задавайте себе вопрос, что я делаю для того, что жить так, как я на самом деле хочу? Что? Хочу ли я прожить всю жизнь так, как сейчас, без особых изменений, или я хочу достичь успеха, благополучия, богатства и уважения.

Решите сами: Хотите ли вы добиться успеха? Готовы ли вы добиваться успеха? Чего вы хотите в этой жизни? Как вы хотите жить? Вы хоть раз реализовывали свои мечты? А хотели бы? Вы считаете себя успешным человеком? Если вы недовольны ответами, то действуйте!

6. Занимайтесь любимым делом

Займитесь любимым делом! Это самое важное и главное правило успешных людей! Занимайтесь любимым делом! Чем мы зачастую занимаемся, когда ленимся? Мы занимаемся тем, что мы любим и то, что нам нравится. Ведь вам не лень заниматься тем, что вам нравится? Конечно, нет. Делайте из вашего хобби работу!

7. Действуйте!

Если вы не возьметесь и не будете применять эти методы, то одно знание их вам никак не поможет!

Действуйте!

Жесик Н.Б. педагог-психолог

ГБУПК «ЦППМСП» Кунгурского филиала