

# Как побороть лень

Ах, эта лень! Если бы не она, мы бы давно успели, достигли, завершили, позвонили, написали... И к настоящему моменту это уже принесло бы свои плоды или, по крайней мере, позволило бы нам повысить самооценку. Но одно дело - понимать проблему теоретически, и совсем другое - взять себя в руки и начать, наконец, делать то, что вот уже неделю (месяц, год) откладывается на потом. Предлагаемый тренинг поможет вам обуздать свою лень. Бороться с этим пороком лучше всего работой, поэтому большинство упражнений вы будете делать в процессе выполнения ненавистных вам дел. А два из них («Перспективы» и «Ретроспектива») помогут усилить мотивацию, когда лень будет мешать вам приступить к осуществлению серьезного решения, способного изменить вашу жизнь.



## "Хочу и точка!"

В любом деле главное - мотивация. Поэтому подумайте: чем выгодна для вас самая нежеланная работа?

Допустим, если вы вымоете сантехнику (ох, как вы ненавидите это делать!), она будет сиять, как в рекламе чистящего средства. Хотите? Наверняка! А если мы чего-то хотим, мы это всеми силами стараемся сделать. Теперь - внимание: вы НЕ должны, а ХОТИТЕ вымыть сантехнику! У вас есть 3 минуты на то, чтобы себя убедить в этом желании. А затем - бегом его осуществлять!

## Перспективы

Иной раз мы не принимаемся за какое-то дело только потому, что временные или физические затраты на него кажутся слишком большими.

В центре чистого листа бумаги напишите задачу, которую вам необходимо выполнить. А вокруг напишите все то, что вам принесет выполнение данной работы. Постарайтесь придумать как можно больше таких выгод - пусть даже на первый взгляд незначительных. Например, если вы свяжете сыну свитер, он сможет гордиться своей мамой, вы сэкономите деньги ему на игрушку, повысится ваша самооценка, соседка предложит вам подработку (связать что-нибудь ее внукам) или просто восхитится красотой свитера, а сам процесс вязания успокоит ваши нервы. Найдите еще, как минимум, пять пунктов, которые вас убедят, что выполнить задуманное нужно!

### **Ретроспектива**

Упражнение жестокое, но эффективное. Применяйте его, когда чувствуете, что лень мешает вам приступить к чему-то грандиозному.

Помните, 20 лет назад вы поленились трижды в неделю ходить на курсы кройки и шитья? Сейчас бы вы сами смогли сшить своей дочери свадебное платье - такое, о котором все гости вспоминали бы еще долго! А лет 10 назад вы поленились сразу же отправить резюме на отличную должность. Не упусти вы ее тогда, будущая пенсия не так сильно бы вас страшила. И если бы вы вчера не поленились сходить на распродажу осенней обуви, то купили бы прекрасные сапожки за полцены, а теперь за них придется отдать половину зарплаты... Стоп, хватит примеров. Для чего мы их вспомнили? Вы уже поняли сами.

### **Экзамен**

Сейчас вы будете сдавать экзамен. Кто его принимает - придумайте сами. Это может быть ваш любимый (-ая), начальник, кумир - в общем, человек, чье мнение для вас чрезвычайно важно.

А сдавать вы ему будете ту самую работу, к которой до сих пор ленились приступить. Допустим, покраску сарая на даче. Разве можно перенести экзамен просто потому, что лень? Разве можно бросить отвечать на середине билета? Конечно, нет, если для вас важна хорошая оценка экзаменатора. И все, ваш экзамен уже начинается.

### **Репортаж**

Вы и только вы знаете, как правильно делать генеральную уборку. И сейчас покажете это многомиллионной аудитории.

И не просто покажете! Чтобы пробудить в себе азарт, комментируйте свои действия, как это делают репортеры по телевизору. Если дома вы один (одна), то делайте это вслух. Нудная уборка пройдет на ура, а вы в качестве бонуса поупражняетесь в репортерском мастерстве.

### **Аффирмации**

Выберите одно или два утверждения (аффирмации), с которыми вы полностью согласны. прочувствуйте их и возьмите на вооружение. Произносите их, когда почувствуете, что лень мешает вам приступить к задуманному.

- Каждое выполненное мною дело приближает меня к долгожданной цели.
- Я делаю это не по принуждению, а потому что в итоге получу... (то или иное благо).
- Лень - порок. Я ценю себя слишком высоко, чтобы позволить ему меня поработить.
- Побеждая лень, я становлюсь на одну ступень выше.
- Лень - сиюминутная слабость. Результатом проделанной работы я смогу пользоваться долго.