**Как побороть лень?\***

Чтобы победить врага, его надо знать в лицо. Чтобы победить лень, надо понять – откуда она берется? Прежде чем размышлять, как побороть лень, подумайте – а почему Вам лень.

Основные причины лени:

1. Вы не знаете, зачем это делать (отсутствие мотивации).
2. Вы знаете, зачем, но это слишком трудно /скучно /долго.
3. У Вас душевный разлад.
4. Вы очень устали.

Разберем причины по порядку.

**Причина лени – отсутствие мотивации**

Человеческий организм работает по принципу экономии усилий. Если он не уверен, что нечто действительно нужно сделать, заставить его невероятно сложно. Образец «лентяя» такого порядка – старшеклассник, не желающий учить теоремы: он не понимает, зачем это нужно.

Пример из взрослой жизни: руководитель дал бессмысленное (на Ваш взгляд) задание. Вы не хотите его выполнять, потому что не понимаете, зачем.

Подобную такой лени апатию испытывают люди, находящиеся в депрессии, утратившие вкус к жизни. Для них все кажется бессмысленным. Зачем встречаться с друзьями и вообще одеваться и вставать с дивана, если в жизни нет смысла?

**Как побороть лень, если ее причина – отсутствие мотивации?**

Варианты:

* Найти смысл в действии. Например, в случае с бессмысленным поручением руководителя думайте о зарплате или бонусах.
* Подумайте – может быть, нежелаемое можно и не делать?
* Если руководитель адекватен, можете спросить его о цели выполнения задания. Вдруг он подумает и тоже придет к выводу о его бессмысленности. Если Вы – сами руководитель, подумайте, нельзя ли наконец переложить текущую работу на подчиненных и заняться более важными и интересными вещами.
* Вам лень работать и Вы не понимаете, что вообще здесь делаете? Пора менять работу.

**Причина лени – это слишком сложно (скучно, долго)**

Характерный признак этого вида лени – «знаю, что надо, но не могу себя заставить».

Пример – лень бегать по утрам. Цель ясна – хорошая фигура и здоровье. Но каждый вставать в 5.30 утра и бегать – это очень тяжко.

Пример – лень прибирать квартиру. Цель ясна – чистота и уют в доме. Но это так скучно.

Пример – лень писать диплом - ведь это 60 страниц…

**Как побороть лень в подобных случаях?**

* Лень, потому что трудно? Проанализируйте, можно ли добиться желаемого меньшими усилиями. Занятия в тренажерном зале так же эффективны, как бег на улице под дождем и снегом, а силы воли требуют меньше.
* Лень, потому что скучно? Придумайте, как сделать работу интереснее. Например, мыть посуду гораздо веселее в компании аудиокниги или музыки.
* Лень, потому что работа очень большая? Разбейте ее на порции и выполняйте понемногу, но каждый день.
* Наконец, посмотрите вокруг – может, вызывающее зевоту у Вас занятие будет кому-то интересным? Например, монотонная бумажная работа станет полезным опытом для стажера.

**Причина лени – душевный разлад**

Вам лень вообще всё – вставать с кровати, одеваться, работать, разговаривать? Похоже на депрессивное состояние. Ищите причину. Неудовлетворяющие личные отношения, нелюбимая работа, скрытые и явные конфликты с родственниками – все это может точить Вас изнутри, лишая радости жизни. Постарайтесь, насколько это возможно, решить проблемы – или изменить свое к ним отношение. Для Вас вопрос – как побороть лень – на самом деле не актуален, Вам в первую очередь нужно разрешить противоречия между желаемым и действительным в своей жизни.

**Причина лени – усталость**

Вы просто вымотались, и организм для самосохранения отказывается делать что-либо еще. Как ослик, который стоит на месте не из упрямства, а потому, что если пойдет дальше, то погибнет от усталости. Лошадь, кстати, таким механизмом самосохранения не обладает – поэтому лошадей и загоняют. Не будьте лошадью. Если устали – отдохните, тогда и лень исчезнет.

Вообще не переживайте слишком сильно из-за лени. Это нормальное для человека состояние, регулирующее его кипучую деятельность. Не пытайтесь совсем избавиться от лени, лучше используйте ее себе во благо. Пусть лень не встает на пути к мечте, а помогает избавляться от скучных и неинтересных дел. Ведь именно благодаря лени появились многие изобретения.

\* По материалам сайта http://my-self.ru