**Способы борьбы с ленью**

*Информация с сайта VitaMarg.com – здоровье, духовность, психология и развития*

Лень – это то, с чем приходилось сталкиваться каждому, она нас тормозит и буквально не дает нам сдвинуться с места, когда дело касается какой-то важной, но неинтересной или скучной работы, утренней зарядки, уборки, мытья посуды и прочих малоприятных обязательных занятий, без которых, увы, в жизни не обойтись. Как бороться с нею?

1. Начните работать

Стоит только начать работать и лень уйдет сама собой. Вы будете настолько увлечены решением поставленных перед вами задач, что вам некогда будет думать о чем-то другом. Начните с самого элементарного и когда дело дойдет до работы, которая раньше казалась трудной и неинтересной, вы уже настолько войдете во вкус, что сможете взглянуть на нее по-другому.

1. Найдите подходящее место

Вы не можете обмануть ваш разум. Когда вы сидите за обеденным столом, ваш мозг четко осознает, что это место, где вы едите и оно не предназначено для работы, поэтому вам сложно сосредоточиться. Если перед вами стоят серьезные задачи, выбирайте для их решения место, где ни что бы вас не отвлекало.

1. Вспомните прошлые достижения

Даже у самых ленивых людей случаются всплески вдохновения. Вспомните, чего вы достигли в прошлом и пусть это станет для вас подтверждением того, что вы можете победить лень и добиться хороших результатов. Вера в себя необычайно мотивирует.

1. Читайте, смотрите и слушайте

Если у вас пока немного достижений, используйте в качестве мотивации примеры из жизни других. Есть множество людей, биография которых может вдохновить на подвиги даже самых ленивых. Постарайтесь узнать о таких людях как можно больше.

1. Планируйте

Часто лень – это результат отсутствия четкого плана. Когда в мыслях неразбериха, кажется что впереди так много разных дел, что хочется до последнего откладывать их на потом, посвящая свое время чему-то более приятному. Если вы разберетесь в том, какие задачи вам необходимо выполнить и какие сроки вам на это даны, вам будет гораздо легче настроить себя на рабочий лад.

1. Разбейте большие дела на части

Взяться за решение большой задачи просто невозможно. Разбейте ее на маленькие части и выполняйте поочередно – это намного проще.

1. Рутину прочь

Все делать, лишь бы ничего не делать? Поесть, помыть посуду, сходить магазин, проверить почту, посмотреть новости, почитать блоги друзей Понятно, что все это отвлекает от основных задач и может выполняться только в свободное время.

1. Не откладывайте на завтра

 Завтра – это самый загруженный день недели, ведь мы постоянно откладываем дела на завтра. Если хотите начать жизнь заново, сделайте это прямо сейчас – завтра появится какое-то очень строчное дело или вы просто передумаете. Даже если уже довольно поздно, начните свое дело сегодня – закончить начатое легче чем начать новое.