

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА



Як перемогти лень?

Лень вважається «матір'ю всіх пороків», але лінуються протягом життя майже всі люди.

Лень – це стан людини, який супроводжується відмовою від трудової діяльності, відсутністю цілі, мотивації, потреби навчатися, працювати, спілкуватися тощо. Люди не народжуються ледарями, а стають такими через звичку лінуватись.

Лень — це внутрішній конфлікт між «хочу» та «мушу». Вона виступає у ролі захисного механізму для того, щоб захистити вас від дій, які вас не надихають та які ви боїтеся робити. Саме тому необхідно дуже чітко розуміти причини ліні.

Причини ліні:

- ✓ хвороба;
- ✓ страх, що у вас нічого не вийде;
- ✓ невпевненість у собі;
- ✓ одноманітність діяльності;
- ✓ відсутність мотивації та зацікавлення у виконанні певного виду діяльності;
- ✓ відсутність мети;
- ✓ відсутність волі;
- ✓ стрес та втома;
- ✓ відсутність енергії та сил;
- ✓ несприятливі погодні умови тощо.

У кожного з нас бувають періоди, коли ми перетворюємося на ледарів, не маємо бажання виконувати ту чи іншу роботу. Саме через лень 90-95%

людей залишаються невдахами і не досягають цілей, втрачають владу та повагу в суспільстві, стають нещасними та бідними. Вони обирають для себе «зону комфорту», де їхній як особистісний так і професійний розвиток зупиняється.

Лінь буває двох типів: пасивна і активна. Під час пасивної ліні взагалі нічого не хочеться робити, а під час активної ліні хочеться все швидше зробити і піти лінитися.

Бенджамін Франклін сказав, що *«Лінощі роблять будь-яку справу важкою»*. Дійсно, в історії людства лінь вважають «двигуном прогресу». Поки трударі слухняно виконують рутинну роботу, ліниві міркують над удосконаленням процесу, щоб ту саму роботу можна було зробити якомога швидше і з меншими зусиллями. Саме завдяки ледачим людям винайдено пульти для телевізорів, пральні машини-автомат, електронну пошту, одноразовий посуд і підгузки, фастфуд і ліфти тощо.

Як позбутися ліні?

1. Розберіться в собі: визначте причину своєї ліні.
2. Сконцентруйтеся на власних життєвих цінностях.
3. Встановіть чіткі та досяжні цілі. Цілі повинні бути простими та реалістичними.
4. Знайдіть мотивацію для їх досягнення. Правильна мотивація – запорука успіху та щасливого життя!
5. Головне – почати діяти. Виконуйте все вчасно.
6. Хваліть та заохочуйте себе. Заведіть «Щоденник подяки» і щодня записуйте в нього 5 речей, за які ви себе можете похвалити. Таким чином з'являється мотивація робити навіть те, що не дуже хочеться.
7. Знайдіть людей, які вас надихають досягати більшого, проводьте активно час із друзями.
8. Комбінуйте розумову діяльність з фізичними навантаженнями. Одноманітність набридає, тому старайтеся виконувати різноманітну роботу.

9. Шукайте задоволення у процесі.

Це були поради як подолати лінь. Позбудьтеся від ліні сьогодні і вже завтра Ви зможете втілити свої мрії в реальність, досягнете поставлених цілей і зробити своє життя щасливим.

Любов ПЛЯКА