

## **КАК ПОБОРОТЬ ЛЕНЬ? Способы, которые помогут преодолеть лень:**

- **Цель.** Ставим себе цель, причем цель должна быть сугубо вашей, а не чьей-либо. Вашей целью будет - получение как можно больше знаний. Учеба – это работа!
- **Самомотивация.** Напишите на листе бумаги: **что будет, если я НЕ сделаю это? И что будет, если я сделаю это?** В результате вы поймете, что делать все же надо, и получите замечательную мотивацию. Можно так же почитать истории людей, у которых все получилось, так называемые «истории успеха», это мотивирует.
- **Разделите свою деятельность на этапы.** Во-первых, это структурирует деятельность, во-вторых, выполнять задачи становится намного легче, когда объем необходимых дел невелик.
- **Поощряйте себя.** Закончив выполнять определенный этап, наградите себя чем-либо, сделайте небольшой перерыв, похвалите себя за проделанную работу.
- **Отдыхайте.** Организму тоже надо давать время для отдыха. Иначе будет истощение и приступ лени. Для этого: спите не менее 7-8 часов в сутки, давайте организму полное расслабление. Есть время для работы, для отдыха тоже должно быть время.
- **Держите себя в тонусе.** Ведите активный образ жизни, гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом, танцуйте, пойте. Даже 10-минутная зарядка с утра дает немалый заряд энергии и толчок к активности. Со временем это войдет в привычку.
- **Режим дня.** Регламентируйте свой режим, определитесь в какое время, что будете делать. Так легче себя самоорганизовать.
- **Привлекайте родственников.** Если сложно заставить себя что-то делать – прибегайте к помощи родных. Пусть они вас поругают и проконтролируют процесс выполнения.
- **Создайте себе позитивное настроение.** Включите музыку, создайте приятную обстановку на рабочем месте. Так процесс работы будет более приятен.
- **Интерес.** Ищите в необходимой работе что-то интересное для себя.
- **Первый шаг.** Заставьте себя сделать **первый шаг** – назначьте время, в которое вы приступите к делу, и определите для этого достаточно не большой промежуток времени (10 минут). Так начать будет легче.

**Успехов Вам!**