

Как не лениться?

В этом поможет понимание лени. Зачем-то она нам нужна. Причин может быть много. Лень бывает, когда человек не знает, ради чего и к чему стремиться, зачем делать что-то. Лень — часть человека, и ей можно управлять.

В природе, у животных лень — занятие, которому посвящается лучшая часть жизни. Это восстановление сил, экономия сил, личная безопасность, это инстинкт самосохранения от излишних действий.

Усталость — это защитная реакция организма, возникающая при мысли о том, что надо что-либо делать.

Ленимся мы частями или целиком. Перед сном надо отдыхать, это факт! А вот в течение дня мы ленимся, потому что наша деятельность недостаточно мотивирована, нам не хочется, а надо. Так подсознание защищается в виде лени.

Лень может свидетельствовать об отсутствии жизненного тонуса. Это когда усталость — норма жизни. Если для вас это так, испытайте себя! Тонус — не просто состояние, которое либо есть, либо его нет, это еще и навык! Преодолеваем гиподинамию, спим с открытой форточкой, полтора часа в день проводим на улице, обогащаем рацион овощами, фруктами и ягодами. И все с тонусом будет отлично! И дела сами собой сделаются.

В борьбе с ленью поймите, она в природе человека, следовательно, никогда не кончится. Это совсем не значит, что ты должен ей сдаться. Соберись. Когда можешь ее прогнать — прогони. Не можешь — перехитри. Ничего не можешь — отдай самые незначительные стороны жизни, предоставь ей выбор: не пойти в магазин, не пойти в гости, не сделать уборку... Хочется покоя, стабильности, отдыха — это не лень, это здоровое чувство уставшего человека.

Короткое время все могут ничего не делать. Чтобы вам что-то было не лень делать, это что-то должно быть для вас достаточно ценным — внутренне значимым. Всякое надо — это нажим, насилие, от которого мозг защищается отрицательными эмоциями. Делать усилия — этому лень и препятствует. Только в состоянии внутреннего освобождения вам начинает по-настоящему хотеться работать! Когда изобретешь себе кусочек свободы — все, что угодно, кроме того, что надо, и работать уже хочется! Часто лень и есть трусость — страх перед усилием: физическим, умственным или душевным. Либо для вас нет стимула вкалывать, не хватает смысла.

Удачной вам борьбы с ленью!