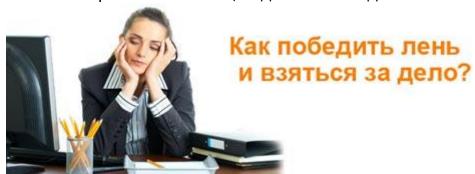
Как побороть лень?

1. Чтобы перестать лениться, надо ничего не делать



Я серьёзно. Станьте посреди комнаты и ничего не делайте, абсолютно ничего: не ешьте, не пейте, не читайте, не лежите, не слушайте музыку, не думайте. Не пройдет и пятнадцати минут, и вы точно приметесь за дела.

2. Да тут дела на пять минут

Заставьте себя поработать пять минут, это намного проще, чем приниматься за дела, осознавая, что придется трудиться целый день. Пять минут можно вытерпеть все что угодно, и в тоже время этого достаточно, чтобы начать работу. Дальше вы уже не сможете остановиться.

3. Разбейте большие дела на части

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

4. Рутину — прочь!

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

5. Работайте с самого утра

Люди делятся на «жаворонков» и «сов» (я, как раз, сова). Совы обычно целый день ленятся, изобретая бесконечные отговорки, и за дела садятся только к вечеру. Милые совы, мы с вами в равной степени можем работать как днем так и вечером.

6. Вознаграждайте себя

Любой труд должен быть вознагражден, поэтому, работая, полезно себя вовремя поощрять. Выполнили часть дела — выпейте чашечку кофе с любимым печеньем, прогуляйтесь или просто отдохните 5 минут. Это хорошая привычка.

7. 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 срочное дело или вы просто передумаете. Даже если уже довольно поздно, начните свое дело сегодня — закончить начатое легче, чем начать новое.