Автор: admin
31.10.2011 12:08 - Обновлено 29.10.2014 10:42

Как заставить себя сделать то, что делать не хочется?

Такое случается с каждым из нас: есть очень нужное и важное дело, а приступить к нему все никак не получается… И думаешь о нем целыми днями, и снится оно по ночам, но делать – ой как не хочется! Ну не нравится оно! Как заставить же себя сделать то, к чему не лежит душа?

Когда работа – волк

Повезло тем, у кого работа – любимое занятие. Таким счастливчикам этот материал можно не читать. А все прочие, возможно, почерпнут здесь для себя полезную информацию о том, как сделать надоевшую рабочую рутину приятнее и легче.

Прежде всего постарайтесь найти в своей работе хоть что-нибудь хорошее. Вы продавец-консультант, и сегодня довольный покупатель искренне поблагодарил вас за помощь? Отметьте этот факт в своем внутреннем «ежедневнике», похвалите себя за профессионализм и умение общаться с людьми.

Вы учитель? Конечно, нерадивые ученики и бумажная волокита периодически надоедают. Но посмотрите: сегодня на уроке отъявленный двоечник Петров с последней парты смог ответить домашнее задание на твердую «тройку», и даже «с плюсом». Это же прогресс! Порадуйтесь вместе с мальчишкой его успеху!

В течение рабочего дня обязательно делайте перерывы, посвящая их приятным для себя занятиям: выйдите на свежий воздух, если есть такая возможность, пару минут полистайте модный журнал, перекусите. Все это позволит вам отвлечься, зарядиться положительной энергией. И дела пойдут веселее!

Если на работе вы много времени проводите за письменным столом, за компьютером, за кассой, обязательно устраивайте «физкультминутки». Кровь побежит быстрее, затекшие ноги и руки оживут, да и настроение обязательно поднимется!

Старайтесь всегда выглядеть на работе нарядно и привлекательно – даже если трудитесь на складе или в ларьке. Ведь утренний процесс надевания красивой одежды, причесывания, нанесения макияжа, выбора подходящих аксессуаров сам по себе создает положительный настрой. В результате вы займете свое рабочее место уже в хорошем настроении и сможете сохранить его в течение дня.

Золушкины хлопоты

И пол нужно вымыть, и белье перегладить, и в магазин сходить, и сорок розовых кустов высадить… А так неохота!

Что ж, если у вас есть возможность все эти домашние заботы переложить на плечи мужа, детей или домработницы – вам повезло. В противном случае придется все делать самой – как ни откладывай, само ничего не приготовится и не уберется.

Не пытайтесь успеть все и сразу. Одна мысль о том, что придется все воскресенье потратить на генеральную уборку и приготовление еды на неделю вперед, убьет в вас радость жизни с самого утра. И есть риск, что вы так и проваляетесь в постели до вечера, коря себя за нерадивость…

Скажите себе: сейчас я перемою посуду, а потом отправлюсь на прогулку. Если вечером останется время, разберу шкафы и нажарю котлет. А если нет – закажем завтра на ужин пиццу, а шкаф вполне подождет до вторника…

Обязательно наградите себя, если сделали что-то, что делать не любите. Вы терпеть не можете глажку? За каждый выглаженный комплект постельного белья побалуйте себя конфеткой. Или разрешите себе поваляться на диване, смотря глупый сериал, после того как героически отчистили всю плитку в ванной.

А еще сделайте так, чтобы домашние замечали все ваши хлопоты и ценили ваш труд. Как

бы невзначай заметьте вечером за ужином: «Я так старалась, когда готовила эту запеканку. Ммм, а вкусно получилось…» Пусть муж и дети тоже похвалят вас за чудесный ужин, и постепенно это войдет у них в привычку. Как известно, доброе слово приятно даже кошке. Что уж говорить о вас?

Увидите, надоевшие хозяйственный заботы могут стать удовольствием, если вы будете уверены, что ваши труды оценят те, кого вы любите.

Инстанции, инстанции, инстанции…

Иногда ради получения какой-нибудь справочки приходится, как сказочной героине, истоптать десять пар железных башмаков. Сидеть в бесконечной очереди перед закрытой дверью чиновничьего кабинета – что может быть скучнее и неприятнее? А ведь из этого кабинета пошлют в следующий! И мы до бесконечности откладываем поход в собес, в паспортный стол, в ЖЭК, в налоговую инспекцию…

Постарайтесь сделать так, чтобы сидение в очереди не стало для вас потерянным временем. Возьмите с собой любимую книжку, журнал, вязание, плеер. А можно прихватить КПК или простой блокнот и за время ожидания написать классную статью… Вот и будет повод похвалить себя за то, что умеете беречь каждую минуту и всегда делаете что-то полезное – совмещая это с приятным.

Не нужно откладывать на завтра и послезавтра то, что можно сделать сегодня. Сделать и поздравить себя с этим!

Автор - Наталья Драганюк
Источник