

Как побороть лень?

Такое случается даже с самыми закоренелыми лентяями. У каждого бывают минуты слабости. Просыпается творческое начало и хочется что-то сделать. Важно такой момент не упустить. Это как раз то время, когда лучше всего начать борьбу.

В первую очередь, необходимо убедить себя любимого, что чрезмерная лень может привести ко всяческим неприятностям, например, ожирению, одиночеству и т.п. Как существо разумное, каждый из нас стремится сделать свою жизнь лучше. И как только проблема становится очевидной, стоит попытаться ее устранить.

Итак, основной алгоритм действия прост: проблема – решение.

Начните с малого и потихоньку продвигайтесь к глобальному.

Помните, Ваш главный враг – пустые рассуждения. Всегда подкрепляйте их действиями и достигнете успеха.

Оглянитесь вокруг. Что произошло с вашим, некогда уютным жилищем, за время вашего пребывания в объятиях лени? Похоже, что требуется минимум – уборка, максимум – реконструкция. Вот и пришло время проявить свои творческие способности. Только не надо затевать капитального ремонта, трезво оценивайте свои возможности. Вполне достаточно, для начала, передвинуть мебель, добавить в интерьер некоторые новые интересные детали и выбросить весь хлам. Снова оглянитесь вокруг. Оцените результат. Вы великолепны, вы смогли это!

А теперь НЕМНОГО отдохните. Посвятите это время себе. Примите ванну, сходите к парикмахеру, сделайте маникюр. Мужчинам тоже не стоит пренебрегать заботой о себе, добавьте в свой образ лоска, ведь так приятно всегда быть в центре внимания.

Продолжаем стремиться к совершенству. Кажется, вечера на диване перед телевизором не прошли даром. Где же плоский животик, кубики пресса, стальные мускулы? Бегом в

спортзал, бассейн, на занятия йогой и танцами. Выбор огромен. А теперь небольшая хитрость. Посетите первое занятие, во многих фитнес-центрах оно бесплатное. Как только найдете то, что именно Вам по душе, купите абонемент. Чем больше срок абонемента, тем лучше. Один из самых эффективных методов борьбы с ленью – жадность, если считаете слово слишком грубым, назовите это Большой Зеленой Жабой. Итак, абонемент у вас в кармане, деньги заплачены немалые, будьте любезны отрабатывайте. Поверьте, как только появятся первые видимые результаты, Вы будете благодарны себе за столь жесткую позицию.

Справились и с этой задачей? Вы вновь на высоте!

Никогда не забывайте хвалить и баловать себя. Метод поощрений еще никто не отменял. В данном случае он действует безотказно. Хотите почувствовать себя спортсменом, комсомольцем и просто красавцем, придется поработать.

Помните, что безвыходных ситуаций не бывает, нельзя опускать руки, и все забросить, ведь Вы можете изменить свою жизнь к лучшему. Так что насчет одиночества? Забудьте, как о страшном сне. Человек, излучающий столько положительной энергии, не может быть одинок по определению.

Победили все мелкие бытовые проблемы? Вы в отличной форме? К чему еще стремиться?

Настало время задуматься о глобальном. Нет, Вы не сможете изменить весь мир, но помочь своим друзьям и близким в состоянии. Ведь мир вокруг Вас прекрасен, жизнь удалась. Уделяйте больше времени семье, не ленитесь. Нет ничего лучше, чем чувствовать себя любимым. Это самое главное, к чему стоит стремиться.

Если темп слишком высок, если почувствуете, что Вам не под силу справиться... Есть проверенное лекарство – НЕМНОГО полениться.

Как побороть лень

Автор: admin

01.11.2011 22:21 - Обновлено 29.10.2014 17:04

Автор - **Марина Нечепуренко**

[Источник](#)