



# Как бороться с ленью

## или

### самые простые способы борьбы с ленью

#### 1. Поощрение

Старайтесь поощрять себя чем-либо за выполненную неприятную работу. Для кого-то наградой может быть шоколадка. Для кого-то – поход в кино. Можете менять способы вознаграждения для того, чтобы они «не приелись». И тогда постепенно в вашей голове сформируется связь “учеба/работа – подкрепление”, и вполне возможно, что подкрепление вам в будущем уже не понадобится.

#### 2. Сначала делайте самое сложное дела

начало дня лучше начинать с самого большого объема работы, который вам делать совсем не хочется. Беритесь сразу, иначе за мелкими делами пройдет день, и вы опять ничего не успеете. Мелкие дела оставьте на потом.

#### 3. Планируйте

Очень действенный метод. Чем тщательнее вы распланируете свой день, тем больше дел успеете сделать. Пишите план заранее, с вечера, чтобы утром распорядок уже был готов.

#### 4. Уберите на столе

Очень часто собраться с мыслями мешает куча «нужных» бумаг на столе. Займитесь небольшой уборкой. Заодно и на работу настроитесь. Кстати, это касается не только стола, но и всего рабочего пространства целиком. Да и внешний вид порядка способен прибавить энергии и тонуса.

#### 5. Не откладывайте на завтра

Когда дел много, не зависимо мелких или больших, их скопление приводит к тому, что вы теряетесь, "откладываете на завтра", думая, что завтра со всем вы справитесь без проблем. Поэтому то, что вы решили сделать, выполните! Не копите дела!



**Ленивые все делают быстро.  
Чтобы по скорее отдохнуть  
от работы.**

**И делают качественно.**

**Чтобы потом  
не передавывать )))**

**Возможно, это про вас?**