Автор: Administrator
01.06.2020 07:58 -

«Неважно, какой у тебя характер или темперамент, важно научиться управлять своей ленью, иначе она начнет управлять тобой. А для этого нужно лучше узнать себя и доверять себе».

Перестать лениться – это своего рода хорошая привычка, а она, как утверждают ученые, формируется в течение 21 дня. Вместе с тем, все зависит от особенностей человека: кому-то, чтобы привычка стала вторым «я», требуется месяц, а кому-то – значительно больше. Главное условие – постоянство.

Как победить лень

Не пытайся выполнить задачу за один присест. Подели ее на небольшие части и на выполнение каждой удели по 10 минут. Поставь таймер и работай четко в течение этого времени. Потом 2 минуты отдыха и снова принимайся за работу. И так 5 подходов. Пройдет всего час, а дел будет выполнено прилично.

Хвали себя за каждое выполненное задание. У каждого на это есть свои способы. Тогда любая работа будет спориться.

Для поднятия боевого духа включи любимую музыку, которая поднимает тебе настроение.

Не бросай начатое на полпути. Зачастую результат виден не сразу и нужно научиться терпению.

Дайте себе правильную установку, ОРИЕНТИРОВАННУЮ НА РАЗВИТИЕ.

Люди, ориентированные на саморазвитие:

- знают, чего хотят. И их мотивация на 70% состоит из осознаваемых личных желаний, основанных на потребностях в конкретных целях.

- для них обучение удовлетворяет желание развить в себе определенные навыки для дальнейшего применения в жизни и выступает для них в качестве инструмента познания мира.

- понимание закономерностей всех процессов дает им возможность выбора пути для реализации целей.

- оценки, тем более негативные, не влияют на их самооценку.

- инициативность в процессе обучения сохраняется все время.

- они понимают причинно-следственную связь между своими действиями и сопровождающими их событиями.

- от своей личности требуют гибкость и стрессоустойчивость.

Не падай духом и тебя все получиться!!!