



Как справиться с ленью?

Возьмите одно дело, которое вы постоянно откладываете, и попробуйте понять, что именно вас останавливает.

1

Вам действительно нужен этот результат?

Представьте, что дело сделано. Что это изменит лично для вас? Если в ответ появляются только «надо», «правильно», «полезно», возможно, вам просто не настолько нужен результат.

Что делать

Решите, нужен ли он вам вообще. Если нужен, сформулируйте для себя, зачем вы хотите его получить. Если собственного ответа нет, возможно, от этой цели стоит отказаться.

2

Результата придётся слишком долго ждать?

Вы понимаете, ради чего стараетесь, но результат появится через несколько месяцев или лет. Сегодня нужно прикладывать усилия, а отдачи от них пока нет.

Что делать

- Найдите, что вы можете получить от своих действий в ближайшее время.
- Не «выучить английский», а понять небольшой текст без перевода.
- Не «написать книгу», а закончить одну главу.

Чем ближе результат, тем легче ради него действовать.

3

Вы верите, что у вас получится?

Если вместе с мыслью о деле появляется «всё равно ничего не получится», вполне естественно, что вкладывать в него силы не хочется.

Что делать

- Определите ближайший результат, который действительно зависит от вас. Вы не можете решить, возьмут ли вас на новую работу. Но можете обновить резюме и отправить его на подходящую вакансию.
- Сосредоточьтесь на том, что зависит от ваших действий.





4

Вам трудно именно начать?

Вспомните, что происходит, когда вы всё-таки приступаете к делу. Если после начала становится легче и вы спокойно продолжаете, значит, самое сложное для вас — приступить к делу.

Что делать

- Определите одно маленькое действие, с которого можно начать прямо сейчас.
- Не «подготовить презентацию», а открыть файл.
- Не «привести документы в порядок», а собрать их в одном месте.
- Сделайте только первый шаг.

5

Вам неприятно само это дело?

Что вы чувствуете, когда думаете о нём? Тревогу? Скуку? Неуверенность? Страх сделать плохо? Если после мысли «сделаю потом» становится легче, скорее всего, вы откладываете дело именно ради этого облегчения.

Что делать

- Определите, какого чувства вы пытаетесь избежать и что именно в предстоящем деле его вызывает.
- Если страшно сделать плохо, возможно, вы требуете от себя слишком много.
- Если тревожит предстоящий разговор, определите, чего именно вы боитесь.

Работайте с причиной этого чувства.

6

Вы хотите результата, но вас останавливают его последствия?

Хотите сменить работу, но не хотите терять стабильность. Хотите больше зарабатывать, но понимаете, что придётся брать на себя больше ответственности. В этом случае внутри одновременно существуют две причины двигаться в разные стороны.

Что делать

- Сформулируйте обе стороны. «Я хочу _____». «Но не хочу _____».
- Теперь ищите решение, которое учитывает обе потребности.

Если совместить их невозможно, придётся решить, что для вас сейчас важнее.

Главное здесь — не пытаться победить лень одним универсальным способом

Сначала найдите причину, по которой вы откладываете конкретное дело. А затем работайте именно с ней.

