**Способы борьбы с ленью для серьезных и ответственных**

Для ответственных людей, которые привыкли жить по четко спланированному графику, действительным может оказаться такой метод: когда наступает хандра и все вываливается с рук, необходимо прилепить к экрану монитора (кинескопу телевизора, дверям холодильника) стикер с указанием того, что надо сделать в ближайшее время. Поначалу это ничего не изменит, но в течение дня бумажка настолько будет «мозолить» глаза, что захочется ее сорвать. А чтобы избавиться от навязчивого клочка бумаги – придется заставить себя потрудиться.

Если необходим более точный распорядок, то избавиться от лени помогут:

1. Утренняя зарядка, пробежка и контрастный душ.
2. Переключение с одного занятия на другое.
3. Перерыв в работе после каждого часа.
4. Уборка рабочего места (квартиры).
5. Награда за выполненную работу.

А еще лень очень быстро отступает, когда в наше одиночество врывается кто-то посторонний (друзья, родственники). В шумной компании нет времени ленится, а свободную минутку хочется посвятить активному отдыху. А еще активный отдых помогает [стать счастливее](http://um-krasa.ru/otnosheniya/kak-stat-schastlivoy-zhenshhinoy-8-priemov-v-kopilku-schastya.html).

Советы как избавится от лени:

* Поставьте цель и следуйте ей. Цель должна быть как долгосрочная, так и краткосрочная (как я говорила, с помощью мелких шажков можно приспать бдительность лени);
* Найдите то, что будет вас мотивировать для достижения цели;
* Придумайте что-то интересное. Интерес (в виде игры, соревнования и т.п.) хорош не только в борьбе с ленью ребенка, но и помогает взрослым также;
* Отдыхайте почаще и как можно эффективнее;
* Займитесь спортом, чтобы держать себя в форме и тонусе. При хорошей физической форме и большом количестве энергии вам захочется сделать как можно больше;
* Влюбитесь в жизнь. Научитесь искать интересное вокруг и тогда вам захочется побывать в разных городах и странах, изучить разные языки, познакомиться с интересными людьми;
* Подружитесь с силой воли. Научитесь делать через «не могу». Поймите, что вы в доме хозяйка, а не какая-то лень.
* Пускайте в свою жизнь позитивно мыслящих людей, а «нытиков» постепенно вытесняйте. Обычно они и есть носители лени, апатии и хандры.
* Поймите, что вы можете жить как все, то есть быть ленивым, или же побороть лень и стать счастливым и успешным человеком. Все в ваших руках.