

КАК ПОБОРОТЬ ЛЕНЬ

Избавиться от лени навсегда

Когда мы говорим о лени, важно понимать, что она формируется в ответ на задачу, которая кажется организму избыточной. И если говорить проще, то тело человека склонно реагировать ленью на то, в чём нет смысла. Проблема в том, что наше сознание бессмысленным считает почти всё. Зачем бегать по утрам, если раньше вы и без этого хорошо выживали? Зачем тратить время на изучение нового языка, если вы без труда общаетесь с окружающим миром? Ну, и наконец - зачем что-то менять в жизни, если всё и так всё хорошо?

Лень — это защитный инструмент нашего тела для сохранения оставшейся энергии. Чем меньше у человека энергии, тем более он ленив. И наоборот, чем больше человек делает, тем слабее у него защитные реакции лени. Да, это замкнутый круговорот. Разорвать его можно двумя путями. Наш организм либо реагирует на большой стресс, либо его приходится расталкивать силой воли.

В этом видео мы рассмотрим третий путь. Я расскажу, как обмануть сознание и избавиться от лени не прибегая к экстремальным способам.

Первый шаг – это мелкие задачи.

Представим, что вам нужно с утра бежать на стадион, а вы в теплой неге лежите на кровати и заливаете в телефон. Абсолютно нереально представить, что вы сейчас вылезете из-под одеяла и помчитесь с горящими глазами на дистанцию. Ваш организм вам говорит: «Ну и зачем это нужно? Всегда лежали, ну и сейчас положим». И правильно, он не привык к нагрузкам и с помощью лени просто отсеивает избыточные задачи. Так, как тогда переубедить ваш организм? Разбейте задачу на сотни маленьких задач. Таким образом, вы как-бы говорите своему мозгу: «Слушай, да я просто встану с кровати, пойду взвешусь. Тут ведь ничего трудного нет?! А потом вернусь».

После того, как вы побывали на весах или, скажем, попили воды, обращайтесь к своему мозгу снова: «Вот, я встал, уже и возвращаться не хочется. Весь сон пропал. Пойду почищу зубы». Почистив зубы, вы надеваете кроссовки. Потом открываете дверь и, через какое-то количество малюсеньких шагов, вы возвращаетесь домой уже после утренней пробежки. Дело в том, что наше сознание не хочет тратить большие объемы энергии. Оно очень запасливо, особенно если вы ведёте пассивный образ жизни. Поэтому важно обмануть его. С одной стороны, нужно искренне верить, что вы никуда не побежите и ничего не последует после того, как вы вылезете из кровати, а с другой - тайно помнить о скрытом намерении.

Я советую так поступать с любой целью в вашей жизни. Хотите заработать миллион? Заработайте для начала 100 рублей. Ставьте маленькие цели, пусть они кажутся смешными, но зато они очень выполнимые. Шаг за шагом вы вырываетесь вперёд, но вовсе не скачками.

Вторая фишка – это постоянство. Учитывая предыдущие факторы маленьких целей, примените к ним постоянство. Опять же, представим, что вам нужно сбросить вес и вы решили бегать по утрам. Вот, вы уже проснулись от будильника в 6 утра, встали с кровати и на данном этапе вам совсем не обязательно сегодня идти на стадион. Начните с того, что вы просто просыпаетесь вовремя каждое утро и занимаетесь какими-то своими делами. Здесь главное – постоянство. Через неделю добавьте следующее действие. Например, пусть это будет прогулка по квартире. А почему нет? Позже вы превратите эту прогулку в 40 минутный бег по стадиону. На данном этапе главное не качество действия, а его простое присутствие, постоянное присутствие.

Приведу еще пример - вы хотите выучить иностранный язык. Так не начинайте же вы с 20 слов в день. Ваш организм почувствует угрозу своим энергетическим запасам и ответит ленью. Начните с простого чтения иностранных слов и произнесения их вслух. Очень просто. Развейте для начала привычку заниматься иностранным языком и только потом усложняйте её.

Третий шаг – это перерывы. Я уже делал выпуск на эту тему. Посмотреть его вы можете в описании. Помните, что лень – это реакция вашего организма на отсутствие у вас психической и физической энергии. Перерывы – это отличный способ восстановить внимание, сигнальные системы и восполнить энергетические запасы.

И наконец, четвертый шаг – это деятельность. Лениью страдают обычно те, у кого очень недейственная жизнь, и важна не просто какая-то деятельность, а именно та, которая приносит реальную пользу. Приведу пример. Представьте, что вы общаетесь с не приятными людьми, ходите на нелюбимую работу и занимаетесь неинтересным делом. С точки зрения организма польза от такой деятельности близка нулю. Даже если вы получаете за это деньги, вы не получаете морального удовольствия, значит психические ресурсы и не пополняются. Но что чувствует ваш мозг? Он думает: «Мой хозяин не знает как грамотно распределять ресурсы тела. Режим лени включить!» И всё. Это действительно так просто. Но если вы начнете делать то, что приносит вам удовольствие, если результаты ваших дел вдохновят вас на еще большую деятельность, мозг послушно говорит: «Хозяин тела распоряжается ресурсами грамотно. Режим поощрения».

Человек – это очень простое существо. В нас нет ненужных функций, в том числе лень – это всего лишь способ нашего организма помочь нам. Иногда он перебарщивает, поэтому важно, во-первых, делить крупные задачи на мелкие подзадачи. Во-вторых, показать телу серьезность своих намерений через постоянство. В-третьих, делать перерывы. И в-четвертых, делать-то, что вдохновляет вас на прекрасное.

Надеюсь, это видео было вам полезно, и вы, дорогие друзья, навсегда избавитесь от лени. Благодарю за просмотр. Оценивайте видео и присоединяйтесь к нашему думающему и вежливому сообществу. Чести и удачи!