**ИСТОКИ НАШЕЙ ЛЕНИ**

Что скрывается за банальной ленью, нежеланием ничего делать? Каковы истоки нашей лени? Перед тем, как обратиться к чисто психологическому аспекту вопроса, нужно исключить проблемы со здоровьем у «ленивого» человека. Так как внешняя инерция может указывать на сбой в работе эндокринной системы, авитаминозе, понижении уровня гемоглобина и т.п. Итак, Вы относительно здоров (по меркам современного понятия о здоровье), но Вам, все равно, ничего не хочется делать. На работе Вы можете смотреть в одну точку, а, между тем, задания, выданные начальником, только приумножаются. Жена «пилит», мол, ты плохой хозяин, даже гвоздь в стену вбить не можешь (по сути – не хочешь). Или муж сообщает, что пыль и паутина по углам давно стали частью интерьера в Вашей квартире, и желательно, все же, как-то активизировать свои хозяйственные способности.

И, когда на Вас уже приклеивают ярлык «ленивый», Вы начинаете искать способ, **как побороть лень.** Но и здесь стоит немного притормозить, разобраться с вопросом: что есть Ваша лень? Черта характера, особенность темперамента или временное состояние? Если нелестные отзывы стали появляться в Вашей жизни не так давно, то, скорее всего, это второй вариант. Кстати, инертное состояние, длящееся до двух лет, может быть тоже временным, связанным с затянувшейся депрессией.

Вернемся, однако, к хронической лени. Где искать ее истоки? Конечно, как Вы уже, наверно, догадались, в детстве. Где-то мама была столь строптива, что очень хотела облегчить существование своего ребенка; где-то бабушка предугадывала желания малыша, не давая возможности ему самому решить, что ему надо и как этого добиться... И покладистое дитя пошло по пути наименьшего сопротивления – «Желаете делать за меня? Делайте!». Это одна из причин хронической лени, по сути – низкой мотивации. Но корни такого бездейственного стояния могут быть и глубже – темперамент. Чтобы Вам не говорили, как бы ни ругали или хвалили Ваш темперамент, он – вещь врожденная, а не приобретенная (в отличие от характера). Корректировать свое поведение можно, и даже нужно, изменить свой темперамент невозможно.

Но, в любом случае, будь то временная или хроническая, лень – это то состояние, с которым можно и даже нужно бороться. **Как избавиться от лени**? – вопрос, волнующий тысячи людей. И если Вы решились им заняться серьезно, то приготовьтесь к длительному (особенно, если у Вас хроническая лень) и трудоёмкому процессу. Основная психологическая причина лени – сниженная мотивация. Теорий мотивации много, но метод борьбы с ленью у каждого свой.

В дальнейших статьях мы расскажем Вам о различных способах повышения мотивации, чтобы Вы могли подобрать тот, который подходит именно Вам!