



## **Боремся с ленью при помощи формирования правильной мотивации**

*Лень - это психосоматический признак исправности выработанного за годы эволюции механизма интуитивного распознавания бессмысленности выполняемой работы.*

В этом популярном афоризме на самом деле лишь доля шутки. Чаще всего мы ленимся и прокрастинируем потому, что хочется отложить неинтересное, неприятное или обременительное занятие. В такие моменты мы бессознательно саботируем задачу, стараясь отодвинуть ее и загнать на периферию своего сознания. В результате затянутое или невыполненное маленькое дело может превратиться в большую проблему. Чтобы не копить груз нерешенных задач, воспользуйтесь техникой **перефразирования, суть которой в смене позиции «меня заставили» на «мне нужно это самому».**

Возьмите лист бумаги и напишите список дел, которые вы «должны» делать, но никак не можете себя заставить. Например, *Я должен делать уроки. Я вынужден мыть посуду. Я должна убираться в своей комнате.*

Затем перепишите список, только теперь вместо «должен» и «вынужден» используйте слово «могу»: *Я могу делать уроки. Я могу помыть посуду. Я могу убираться в своей комнате.* Согласитесь, это звучит гораздо приятнее, и внутреннего сопротивления становится меньше.

Далее напишите, что произойдет, если вы выполните эту работу, и что будет, если ее не сделаете. Прописав возможные последствия и бонусы того или иного решения, сделать осознанный выбор будет проще.

Завершающий шаг. Нужно написать тот же список дел, но уже с формулировкой *«я буду»* или *«я выбираю»*. Можно дополнить фразу обоснованием причин.

- *Я буду делать уроки, потому что это избавит меня от конфликтов с родителями.*
- *Я выбираю мыть посуду — не надо будет гладить, ведь я это дело не люблю больше всего.*
- *Я буду убираться в своей комнате, потому что в противном случае мама начнет наводить здесь свои порядки.*

Настрой поменялся, самое время приступить к делам.

### ***Не утонуть в болоте накопившихся дел поможет лягушка***

Еще одна техника, которая поможет справляться с поручениями, не вызывающими у вас позитивных эмоций — **правило лягушки**. Лягушками в данной технике называют маленькие неприятные дела: все та же грязная посуда, что осталась с вечера, задача по геометрии, которая наводит тоску, не разобранный шкаф и не убранные сезонные вещи.

Суть техники: взять за правило **ежедневно решать неприятные задачи** — **«съесть одну лягушку за раз»**. Этот прием поможет избавиться от груза накопившихся дел и улучшить настроение. А вот если этого не делать, то есть риск весь день наблюдать «лягушку» и мучиться от ее присутствия в вашей жизни. Решил задачку, разобрал вещи, и можно с чистой совестью заниматься более приятными делами.

### ***Игры со временем: как продуктивно распределить время в течение дня***

#### **Клипное планирование**

Суть техники — **делить большие задачи на небольшие и выполнять их по кругу в несколько заходов, как в динамичном фильме**. Например, за день нужно сделать проект по истории, подготовить с друзьями вечеринку в режиме онлайн и навести порядок в квартире. От одной мысли о куче дел становится не по себе. План реализации может выглядеть так.

**1-й круг:** *убрать ванную комнату, написать список идей для вечеринки и договориться с друзьями о времени обсуждения, придумать название проекта и наметить план.*

**2-й круг:** *убрать свою комнату, созвониться с друзьями для обсуждения идей, сделать черновик презентации проекта, набросав примерный текст на слайды.*

**3-й круг:** *убрать гостиную, «причесать текст» и добавить картинки в презентацию, подготовить заключение, распределить в WhatsApp обязанности по подготовке к празднику на основе собранных ранее идей.*

Здесь важно правильно распределить задачи: дела в круге не должны ни затягиваться, ни слишком быстро меняться. Их оптимальная продолжительность — примерно полчаса. Преимущества этого планирования: из-за быстрой смены дела не успевают наскучить, отдыхаешь, переключаясь с одной работы на другую, и при таком подходе остается свободное время, так как дела не затягиваются до бесконечности.

#### **Помидорное планирование**

Эта техника получила название от таймера в виде помидорчика. Суть ее в делении задач на 30-минутные периоды — «помидоры»: 25 минут для работы и 5 — для отдыха. Допустим, нужно выполнить задания по нескольким предметам. На листе бумаги напишите в столбик то, что нужно будет выполнить. Например, решить 5 примеров по алгебре, выучить 1 стихотворение, прочитать 2 параграфа по физике и ответить на вопросы, написать топик по английскому языку. Важно расставить задачи по их приоритетности или в порядке планируемого выполнения.

Следующий шаг — заводим таймер на **25 минут и работаем над первой задачей. Не отвлекаясь! После того, как таймер прозвенит, делаем пятиминутный перерыв.** На листе напротив той задачи, с которой работаем, рисуем помидор, крестик или галочку. Каждый следующий помидорный отрезок **отмечаем в списке. После четырех блоков делаем большой перерыв в 15-30 минут.** Выполненную задачу вычеркиваем из списка дел и приступаем к следующей. Делить помидоры нельзя.

Используя данную технику несколько дней подряд, вы узнаете, сколько помидоров вам нужно на выполнение домашнего задания, сколько на уборку и на другие ваши повседневные дела. Так же вы заметите, что стали реже отвлекаться по пустякам и более сосредоточены на выполнении текущей работы.

О других полезных техниках по планированию и управлению своим временем, например, о Матрице Эйзенхауэра и поглотителях времени вы можете прочитать в наших статьях:

- <https://telefon-doveria.ru/obshhie-rekomendatsii-kotory-e-pomogut-pravil-no-planirovat-i-vse-uspevat/>
- <https://telefon-doveria.ru/kak-perestat-prokrastinirovat/>