

## «Золотые» правила для борьбы с ленью

- Любите то, чем Вы занимаетесь. Без этого очень трудно с ней бороться. Ведь никогда не бывает лень получать удовольствие.
- Придумайте себе девиз. Например, такой: «В этой жизни возможно все. Главное – захотеть». И когда возникнет сомнение, сдаться или победить, просто вспомните свой девиз.
- Развивайте в себе азарт. Там, где живет азарт, нет места лени. Заключите спор, пари с собой. Удовольствие, которое Вы получите от победы, поможет двигаться дальше.
- Мечтайте. Цели и мечты заставляют нас двигаться, будят в нас желание побеждать, идти дальше. Не ограничивайте себя: мечтайте о самых, казалось бы, несбыточных вещах. И делайте все для их исполнения.
- Не останавливайтесь на достигнутом. У всех в жизни есть моменты, когда мы готовы все бросить. Но помните, что, в конце концов, вершины покоряют те, кто идет дальше - вопреки всем, вопреки всему.
- Найдите то, что Вас вдохновляет и напоминает об успехе. Например, любимая музыка любимого исполнителя. Постер, фильм, фотография. Это может быть запах парфюма, который напомнит о хороших временах или моментах и Вам захочется повторить их снова.
- Выйдите из зоны комфорта. Часто на пути к мечте нас держит то, к чему мы привыкли, что для нас комфортно. Чтобы добиться успеха, нужно рискнуть и выйти из зоны комфорта. Попробовать что-то новое, уйти, сменить обстановку и т.д. Главное - осмелиться это сделать.
- Самовнушение. Осознанное использование самовнушения – очень сильный помощник в достижении любых целей.



## **Формулы внушения, чтобы избавиться от лени**

- 1. Мне нравится действовать!**
- 2. Я работаю с любовью, получая  
удовольствие!**
- 3. Я активный и целеустремленный  
человек!**

