

ОРАТОРСКОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ

ТЕМА: **ЛЕНЬ. ЧТО ТАКОЕ ЛЕНЬ  
И КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ?**



---

Подготовила:  
Вейсова Реяна , Н4

## Заблуждения и ошибочные мнения:

*«Лень — отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности. В условиях интенсивной работы «лень» может быть естественной потребностью в отдыхе.»*



*«Лень – двигатель прогресса!»*

**ДВИГАТЕЛЬ  
ПРОГРЕССА  
ЛЕНЬ - ?**



# Лень

- это тогда, когда человек знает, что надо сделать, но не делает. А вместо этого занимается другим делом.



Вопрос: - Кто ленивый? Тот, кто ничего не делает, или тот, кто постоянно занят работой?

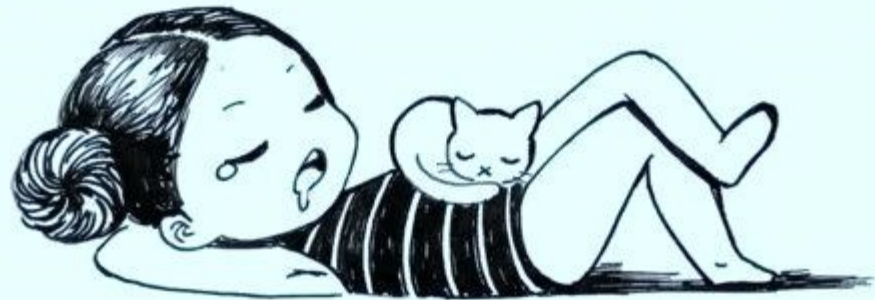
Ответ: - Важно, чтобы человек делал лишь то, что **НУЖНО**. И не делал то, что **НЕ НУЖНО**.



Отдыхать нужно. ВАЖНО.  
ПОЛЕЗНО. НЕОБХОДИМО. Отдых —  
важное дело, которое полезно  
планировать. И это — вовсе не лень



ЛЕНЬ - ЭТО ИСКУССТВО  
ОТДЫХАТЬ ЗАРАНЕЕ





# 5 эффективных способов борьбы с ленью:

## Правило одной минуты

- Это правило поможет тем, кому сложно выполнять однотипные действия. Например, посещать курсы или спортивные тренировки. Исходя из японской методики кайдзен (или правила одной минуты), необходимо заниматься каким-либо делом ежедневно в течение одной минуты. В этом случае вы не будете чувствовать напряжения, а лишь радость и удовольствие от совершённого.
- Короткие занятия вдохновят вас, помогут поверить в свои силы и будут мотивировать на большие свершения. Постепенно время нужно увеличивать, пока вы не дойдёте до необходимой продолжительности.
- Конечно, такой метод подойдёт лишь тем, кто не стремится получить быстрый результат, а хочет искоренить саму причину возникновения лени.

# Правило трёх вдохов

- Это отличный способ, который помогает в тех случаях, когда вы не можете начать выполнять какое-либо дело. Например, уборку. Дайте себе установку, что после трёх вдохов вы приступите к делу. Сделайте три глубоких и медленных вдоха и выдоха. За это время представьте первое действие, которое нужно сделать, например взять и намочить тряпку. После третьего выдоха вы почувствуете прилив сил. Сразу действуйте!



# Правило хорошего настроения

- Представьте, что у вас отличное настроение. Кажется, что этот совет глупый. Но это работает.
- Зачастую причина нашей лени — плохой настрой и тяжёлые мысли. Обмануть мозг довольно просто: в течение нескольких секунд думайте о том, что вы абсолютно счастливы, и улыбайтесь. Ваши мысли сами приведут вас к каким-то позитивным событиям из прошлого, настроение улучшится, а с таким настроением приступить к делу проще простого.

# Правило продуктивного утра

- Часто в профессиональной деятельности нам необходимо сделать небольшие, но неинтересные или неприятные дела. Чаще всего их откладывают на потом, порой и вовсе забывая и получая замечание от руководства. Такие дела не приносят удовольствия, но последствия их невыполнения могут доставить более серьёзные проблемы.
- Как побороть лень в этом случае? Очевидно, что нужно взять и разобраться с такими делами. Чтобы сделать это максимально гибко для самого себя, определите для таких дел утренние часы. Особенно если задание имеет механический характер, например упорядочить документацию по определённому критерию.
- Утром подобные задачи мозг выполняет легче и быстрее. Кроме того, после успешного выполнения скучной задачи вы почувствуете дополнительный прилив сил и с энтузиазмом приступите к остальным делам.

# Правило «меньше думай — больше делай»

- Это правило относится к долгосрочным целям или проектам, осуществление которых часто нами откладывается. Мы обдумываем, прорабатываем все возможные варианты развития событий, риски, результаты, даже мнение окружающих на каждом этапе.
- Конечно, при таком подходе лень и страх крепко сожмут вокруг вас свои цепи, и вы вряд ли сдвинетесь с места. Иногда нужно просто делать. Продумывать ближайший шаг и выполнять его, а потом анализировать результат. Вы можете быть гениальны, но никто об этом не узнает, если вы ничего не сделаете