

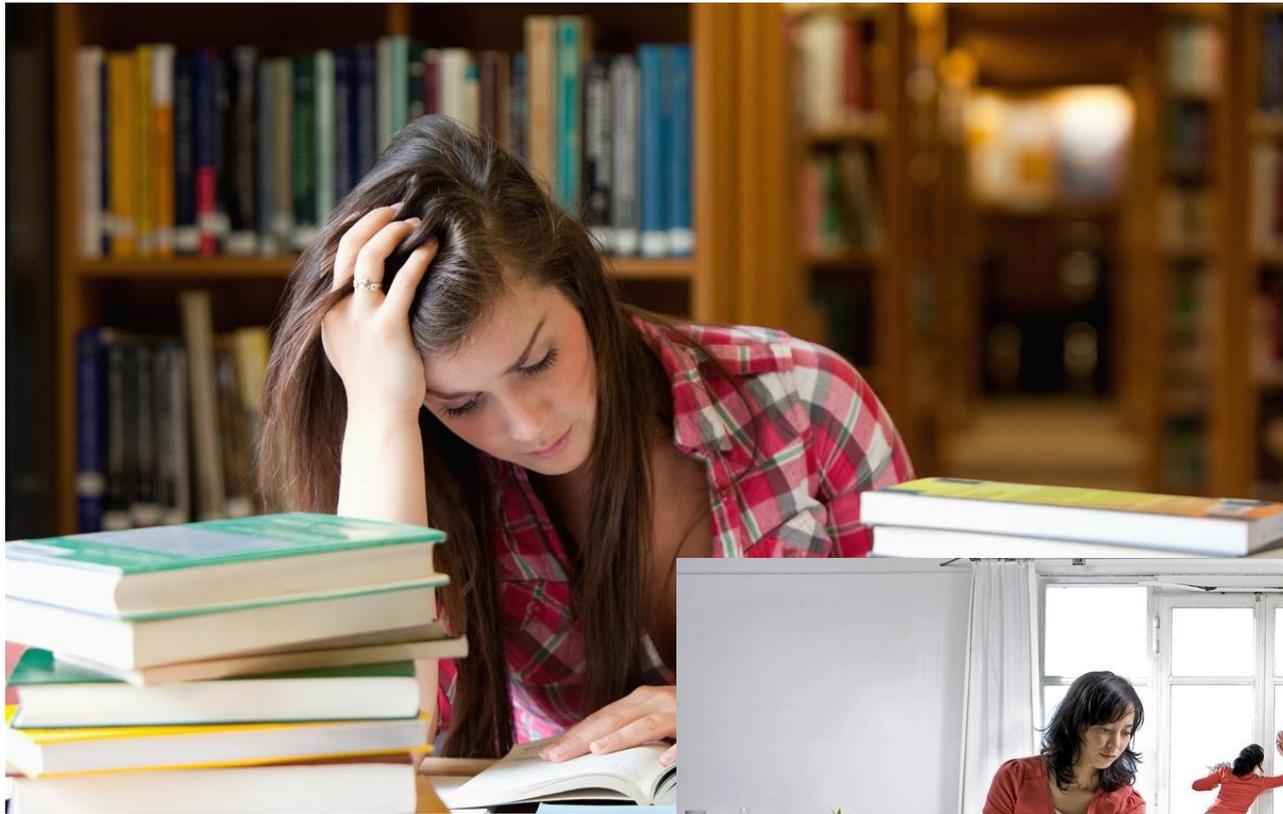
КАК БОРОТЬСЯ С ЛЕНЬЮ



Выполнила Зорич Екатерина,
группа ОБ-АФ-21

- В словаре Ожегова. **ЛЕНЬ**, -и, ж. *Отсутствие желания действовать, трудиться, склонность к безделью.*







- Лень-не только времяпрепровождение без дела, это зачастую занятие не тем, чем надо.
- Когда сильно не хочется заниматься чем-то важным, мы находим себе кучу других «полезных» дел.

- Чтобы было легче замотивировать себя, **разделите большие дела на более мелкие задачи.** Чередуйте занятия. Это очень важный пункт. Наш мозг часто просто устаёт от одного и того же вида деятельности.
- Желательно **сменять умственную и физическую активности**



- Пообещайте самому себе: час выделяю на работу, затем сделаю передышку в тридцать минут. И в эти заветные полчаса можете занять себя чем-то по-настоящему приятным, тем, что доставляет вам удовольствие. Во-первых, можно покушать, приготовьте себе вкусный десерт. Во-вторых, никто не запрещает рухнуть на кровать и просто послушать любимую музыку или посмотреть новую серию интереснейшего сериала.
- ТОЛЬКО ПОМНИТЕ О ВРЕМЕНИ!



**ХОРОШЕЕ
НАСТРОЕНИЕ
ЗАЛОГ УСПЕХА!**



- *1. Создание условий для хорошего настроения, в том числе обустроиваем уютное рабочее место .*
- *2. Распределение времени на работу и отдых.*
- *3. Формулируем цель (её значимость) и представляем результат.*
- *4. Вознаграждаем умницу себя!*

**НЕ УБИВ В СЕБЕ
ЛЕНЬ, МЕЧТУ НЕ
ДОСТИЧЬ!**



**ЛЕНЬ
ПОБЕЖДАЮТ
ЦЕЛЬЮ!**



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!**

