***Николай Заболоцкий***

***«Не позволяй душе лениться»***

*Не позволяй душе лениться!
Чтоб в ступе воду не толочь,
Душа обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!*

*Гони ее от дома к дому,
Тащи с этапа на этап,
По пустырю, по бурелому
Через сугроб, через ухаб!*

*Не разрешай ей спать в постели
При свете утренней звезды,
Держи лентяйку в черном теле
И не снимай с нее узды!*

*Коль дать ей вздумаешь поблажку,
Освобождая от работ,
Она последнюю рубашку
С тебя без жалости сорвет.*

*А ты хватай ее за плечи,
Учи и мучай дотемна,
Чтоб жить с тобой по-человечьи
Училась заново она.*

*Она рабыня и царица,
Она работница и дочь,
Она обязана трудиться
И день и ночь, и день и ночь!*

***А стоит ли вообще «бороться» с* ленью?**

**Создание правильной мотивации – это ключ зажигания нашей энергии.**

По своей сути, **лень – это отсутствие мотивации**. Без стимула работать нам неинтересно, и вовсе не хочется. Какой подход выбрать зависит от конкретной ситуации и вашего характера.

**• позитивная мотивация**

-   ***На уровне ситуации***  – получаем приятный бонус за свои действия. Завершили отчет (убрались в кладовке, подготовку)? Отлично! Просто хвалим себя или балуем сладким, покупаем новое платье, интересную книгу, идем в кино и т.д. Вариантов много, выбираем по душе.

-  ***На уровне способностей*** – делая что-то, мы развиваемся. Приобретаем новые навыки, опыт, повышаем свой уровень. Можно даже повесить на рабочем месте изображение человека, на достижения которого вы равняетесь, и ощущать, как с каждым шагом вы все больше походите на свой идеал. Какой конкретно навык разовьется у вас, если вы приметесь за дело, которое долго откладывали? Как он поможет вам в дальнейшем?

-  ***На уровне ценностей*** – действия, которые приближают нас к нашим ценностям. Свобода, любовь, чувство радости, здоровье, счастье близких, комфорт, душевное спокойствие. Подумайте, чем именно значимо лично для вас то, что вы ленитесь делать? Какие положительные чувства вызывает результат этого действия? Какие ваши ценности поддерживает?

-   ***На уровне системы,*** сообщества – какой вклад вы осуществите в жизнь своей семьи, других людей, в окружающий мир, сделав то, что вы ленитесь делать? Как позитивно это отразится на вас и вашем будущем? Вашей семье? Вашем партнере? Ваших друзьях? Задумайтесь, от нас действительно зависит очень многое.

**• негативная мотивация**

Устройте себе «сеанс ясновидения». Представьте все неприятные последствия вашей лени: вот вы сжимаетесь в комок под криками начальства, учителей, разочарованные взгляды ваших родителей и т.д. Можно заглянуть и дальше во времени, это усилит эффект (крах ваших проектов, однообразная жизнь в бедности, одинокая старость). Обязательно поставьте себя внутрь этой ситуации, проиграйте все ощущения и эмоции.

Согласитесь, лучше просто представить, почувствовать «ужас» возможной ситуации. И сделать все возможное, чтобы этого не случилось, чем прийти на самом деле к такому результату.

**В заключение**

Сколько раз Вы останавливались нa полпути, сколько раз обещали себе начать новую жизнь, сколько раз пытались осуществить заветные мечты. Нет такого человека, который хотя бы раз в жизни не отказался от желаемого, почувствовав, что ему не хватает сил преодолеть лень. Препятствия на пути к meчтam закаляют и развивают нас, a лень пытается остановить, заставить отказаться от того, o чем мечтал всю жизнь, возвращая в зону комфорта и спокойствия, где не нужно напрягаться. Если Вы готовы начать самую тяжелю воину, если хотите стать счастливым, изменив свою жизнь, раз и навсегда, боритесь c собой. Самый страшный враг для каждого – это он сам, его нежелание из-зa страха и лени что-то менять в своей жизни.

**Притча о лени.**

Давным – давно жил китаец. Предсказали ему в детстве, что в 36 лет он станет очень богатым. Родители обрадовались, всем рассказали. Вся деревня радовалась, что у них такой богатый человек будет жить.

В его роду все садовниками были. Но он не захотел продолжать дело предков, впрочем, как и учиться чему-то другому. Зачем? И так богатым будет. Так и жил он в ожидании, на родительском иждевении. Потом умерли родители, денег не стало. Продал он дом и сад. Стал жить в сарайчике на окраине деревни. Соседи из жалости подкармливали его. Прошло время. Исполнилось ему 36 лет, а богатства как не было, так и нет. И сочувствующих не осталось, кому такого лодыря жалко? Поплёлся он в лес, ягод поискать. Нет ягод. Пошёл назад и на обратном пути свалился в яму. Надо бы ему ступеньки выкопать, да лень. Сидел, сидел, пока его проходящие крестьяне не вытащили. Пришёл он к себе в сарайчик, лёг да умер.

Попал этот китаец на небеса и сразу к богам с претензией. Как же так? Обещано было! Где деньги? Все засуетились, забегали. Стали смотреть по книгам судеб. Действительно, всё сходится, в 36 лет выписано было китайцу богатство. Стали выяснять, что к чему. Вызвали хранителя золота. Он и говорит:

- Как же, как же. Богатство в наличии. Проблема с получателем. Когда срок пришёл богатство выдавать, стали мы его среди садовников искать. Искали, искали, да не нашли. По военному ведомству, по учёному, среди крестьян. Нет нигде. В родительский дом заглянули, нет его. Другие люди в доме живут. Гонцы местность обшарили, найти не могут. Наконец случайно обнаружили его в лесу. В яму на дороге богатство подбросили, надо было только стенку копнуть. Опять не получилось. Нашли его в сарайчике на лежанке, хотели ему богатство на голову высыпать, да убить побоялись, слаб уж очень был. А тут он и сам помер.