**Советы от меня – проверено на собственном опыте !!!**

****

За 20 минут можно вытерпеть любое действие, которые вы совсем не хотите делать. Это хороший способ начать что-то делать, бороться с ленью и повысить свою мотивацию.  
  
**Правило 20 минут:**Кто занимается спортом 20 минут в день, тому не стоит беспокоиться о своем здоровье.  
  
Кто уделяет 20 минут в день уборке своего дома, тому не стоит переживать о беспорядке.  
  
Кто находит 20 минут в день, чтобы выслушать о делах своего мужа или жены, не стоит беспокоиться о проблемах в отношениях.  
  
Кто выделяет 20 минут в день на слушание себя и ведения личных записей, тому не стоит беспокоиться о недостатке идей.  
  
Кто 20 минут в день работает над созданием источников дохода, тому не нужно переживать о собственном финансовом благополучии.  
  
Кто выделяет 20 минут на отдых, не следует опасаться переутомления и усталости.  
  
Кто читает полезную книгу хотя бы 20 минут в день, не стоит переживать о том, как стать экспертом.

За 20 минут можно вытерпеть любое действие, которые вы совсем не хотите делать. Это хороший способ начать что-то делать, бороться с ленью и повысить свою мотивацию.

****

**Побеждаем лень!**  
Как вы думаете, кто ваш главный враг, который тормозит успех, способствует безделью, всячески рушит планы и отбивает желание работать? Правильно, лень! Как же справляться с ней и добиваться высоких результатов, несмотря ни на что? Эта статья посвящена способам борьбы с ленью и приемам создания мотивации.  
  
1. Отдыхайте и высыпайтесь.  
  
Чтобы эффективно поработать необходимо, восстановить силы, а потом уже можно покорять вершины.  
  
2. Составляйте план.  
Это организует работу и время, к тому же, вычеркнутые завершенные дела мотивируют двигаться дальше. Применяйте технологии тайм-менеджмента.  
  
3. Рассчитывайте себе силы.  
Если вы пока еще не набили руку в выполнении нескольких задач одновременно, лучше возьмите за правило делать одну задачу, но до конца. Иначе вы погрязнете в куче начатых, но не доведенных до конца делишек.  
  
4. Обозначьте срок выполнения задачи. Так вы не будете откладывать до последнего и будете быстрее соображать.  
  
5. Подумайте о пользе, которую вы получите по завершении работы.  
И не задумывайтесь о предстоящих трудностях.  
  
6. Вознаграждайте себя за труд.  
Пообещайте себе что по окончании работы вы посмотрите любимый фильм или встретитесь с друзьями.  
  
7. Отмечайте прогресс.  
Записывайте то, что вы успели сделать за день. Если к вечеру список окажется пуст, вам будет очень стыдно за то, что день прожит зря.  
  
8. Наблюдайте за достижениями других людей.  
Вдохновляйтесь их успехами. По-хорошему завидуйте и будьте лучше них!  
  
9. Проявляйте активность.  
Ведите здоровый образ жизни, занимайтесь спортом. Так вы приобретете бодрость духа и желание эффективно проживать каждый день.  
  
10. Давайте себе обещания.  
Например, пообещайте себе начать работать через полчаса. И обязательно выполните обещание, тогда вы будете уважать себя.  
  
11. Разделите работу на части.  
Двигаться к цели маленькими шажками легче, вы сами не заметите как все сделаете.  
  
12. Найдите того, кто будет вас мотивировать.  
Например, коллегу по работе, которому будете отчитываться о выполненных задачах.  
  
13. Делайте себе вызов.  
Пусть работа станет для вас своеобразным подвигом. Испытайте свою силу воли.  
  
14. Подумайте о том, какие неприятности вас ожидают, если вы не выполните работу.  
Вы можете поработать час и оградить себя от множества проблем. Это стоит того.  
  
15. Заинтересуйтесь.  
Если работа вас не привлекает, вряд ли есть смысл тратить на нее время. Найдите занятие по душе, тогда и причин лениться сразу станет меньше.

****

**8 способов как сделать больше, делая меньше**  
1. Не ходить на некоторые встречи. Совещания, собрания, встречи — это просто кладезь потраченного времени в большей степени непродуктивно. Так что надо от чего-то отказываться, или попытаться что-то поменять «в конструкции».  
  
2. Говорить «Нет». Это мое любимое-нелюбимое. Нелюбимое – потому что говорить «нет» сложно, любимое — потому что помогает экономить кучу времени.  
  
3. Не делать лишней работы. Кажется, что здесь еще это сделаю, проявлю инициативу – и все будут довольны. Ага, как бы ни так. Мало того, что инициатива наказуема, так еще и окажется, что это было совсем не то, что нужно. Так что каждый раз, делая что-то еще, стоит подумать – может оно лишнее?  
  
4. Реалистичность планов и конечных сроков. Зачастую мы пытаемся «впихнуть невпихуемое» в короткий отрезок времени. И когда осознаем, что оно таки не влезает, начинаем пытаться его закончить в ущерб себе, своим желаниям, да и в принципе возможностям. А почему бы просто не отложить? Перенести срок чуть дальше? Навряд ли кто-то сильно пострадает.  
  
5. Убрать все отвлекающие факторы. Я не говорю о коллегах, телевизоре или чем-то другом уже почти «раритетном». Речь идет о твиттерах, фейсбуках, а еще о тоннах почты, которая приходит каждую минуту. Отключаемся от интернета – и работаем только для себя. Поверьте, производительность вырастает не то что в 2 раза, а значительно больше. Кто-то может возразить, что приходящие письма – не отвлекают. Но я знаю, что многие, даже выделив отдельное время на прочтение почты, если видят нотификацию о пришедшем письме, будут умирать от любопытства, пока не прочтут письмо. И это отвлекающий фактор.  
  
6. Список задач. Если в него попадают только нужные действия, то лишние задачи не будут отвлекать.  
  
7. Делать перерывы. Тут большой привет помидорной технике. Все-таки если вы вот уже 2 часа без перерыва бьетесь над одной и той же задачей, то к концу второго часа ваша продуктивность падает, и чем дальше, тем больше она будет падать.  
  
8. Борьба с прокрастинацией. Иногда лучше посидеть 5-10 минут ничего (абсолютно ничего!) не делая, не думая, и очень скоро совесть заговорит – и очень захочется быстренько что-то сделать.

**P.S: :-)**

****

**Ваша Евгения Павловна.**