ГБОУ города Москвы Гимназия №1505

«Московская городская педагогическая гимназия-лаборатория

**Реферат**

**Психология лени**

*Автор*: ученица 9 класса «А»

Кодина Мария

*Руководитель:* Смирнова О.М.

Москва

2014

**Оглавление**

# Введение

**Актуальность проблемы исследования.** В наше время многие люди употребляют понятие лени, но так до конца и не понимают, что же за смысл скрыт за этим понятием.

Настоящее исследование посвящено изучению особенностей понимания в психологической литературе понятия лени и вытекающих из этого способов ее преодоления. Представляется, что актуальность темы данного исследования можно рассматривать в двух планах: прикладном, связанном с практическими задачами, стоящими перед системой общего образования, и научном, рассматривающим различные подходы к пониманию психологических понятий, в частности понятия лени.

**Постановка проблемы**. В термин «лень» вкладывают разнообразные смыслы, часто связанные с другими психологическими реалиями. Выделяют 2 типа лени: психологическую лень, которая основывается на чисто психологических проблемах человека, и физическую, которая показывает неспособность человека к каким-либо действиям. Основные причины психологической лени это: отсутствие мотивации, целей, слабое представление о способах выполнения деятельности. Чтобы бороться с ленью, нужно определиться с тем, что мы подразумеваем, говоря, что нам лень. Смыслы понятия лень, ее причины многочисленны и их описание в научной литературе нельзя считать систематизированными.

**Разработанность темы**. Тема лени в научной литературе освещена недостаточно, не системно, типология лени представлена отрывочно у разных авторов. Психологические смыслы лени, ее причины и способы преодоления описаны (кем?)…(вопросы и темы на которые авторы написали)

**Объект исследования**: лень человеческая.

**Предмет исследования**: психологический смысл лени, ее причины и способы преодоления.

**Цель:** определить психологические смыслы понятия лень, ее причины и способы преодоления.

**Задачи:**

1. определить понятие лени;
2. составить типологию лени;
3. описать причины различных типов лени;
4. описать способы преодоления каждого из выделенных типов лени.

 **Структура исследования.** Работасостоит из введения, главы с теоретическим обзором, заключения, списка литературы и приложений. Список литературы содержит немало научных и научно-популярных источников.

# Глава I. Лень как психологическое понятие

### 1.1. Определение понятия лени

Сама по себе лень – это не психологическая категория, а конкретное состояние тела и психики, состояние души, духа — как отдельного взятого человека, так и общности любого масштаба, человечества включительно. Постоянно-переменная составляющая нашего бытия, как, скажем, погода (леви). Лень - часть человека, а человек – это целое, о чем предупреждает В. Леви исследователей лени (леви). Кратко сущность лени выразил один пациент: не могу, что хочу, не хочу, что могу. Все понимаю и ничего не могу...(леви)

С ленью сталкивался каждый человек, по крайней мере - большинство из нас, и - в самые неподходящие моменты своей жизни. Лень (от [лат.](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) *Lenus* — спокойный, медлительный, вялый) - это когда что-то надо сделать, а очень не хочется (Петров Б.С., год). Лень это - нежелание работать, отлынивание, увиливание от труда (Платонов О., год). Осознавать, что и ты подвержен лени, неприятно. Такие психологи как В.Л. Леви считают лень неотъемлемой частью нашей жизни: «Если в мире так много лени, значит, можно догадываться, она зачем-то нужна» (Леви). Скорее уж человек, не подверженный лени - это отклонение от нормы. Лень - это отличный повод отдохнуть от напряженного труда, набраться новых сил. В этом смысле лень нельзя воспринимать как порок. Чаще всего она просто является следствием перегрузки, то есть, сигналом, что надо отдохнуть. Могут быть также и причины медицинского характера - пониженное кровяное давление, низкий уровень сахара в крови, проблемы с сердцем и сосудами, и т.д. И если Вы ощущаете хроническую усталость - обращайтесь к врачу! Внезапная лень - это тревожный симптом, повод задуматься и определить, что же с человеком происходит. И если не хочется что-то делать, это означает, что существует внутреннее сопротивление, опасение ненужного, бесполезного или даже вредного, в каком-то смысле, действия. Очень часто за ленью скрывается какой-то негатив - страх, беспокойство, чувство вины, и т.д. (Петров Б. С.) Единственная энергия, побеждающая и энергию лени, и энергию страха – это понимание(леви).

Лень — это инстинкт самосохранения от излишних действий. Но в человеческом обществе этот инстинкт отвергается и осуждается. Вечный спор между Надо и Хочется — стержневой конфликт природы и цивилизации, конфликт, создавший человека. Лень препятствует употреблению, использованию человека (Леви). Именно ее называют "матерью всех пороков". «Нам с детства внушают мысль, что мы должны что-то делать, чтобы достичь чего-то. Такое отношение к лени сложилось исторически. В «Изборнике 1076 г.» говорится, что «лень мать зла. Ленивый хуже больного: ведь больной, если лежит, то не ест, а ленивый и лежит и ест».

У русских людей сложилось устойчивое презрительное отношение к лентяям, к отлынивающим от работы, не желающим добросовестно трудиться. «Ленивый и могилы не стоит», «Лень добра не сеет», «Лень к добру не приставит» и т.д.

Если судить по количеству народных пословиц, то к лентяю у русского крестьянина было больше неприязни и даже ненависти, чем к помещикам. Это объясняется тем, что в общинном российском хозяйстве был необходим слаженный труд; начало и окончание работ, вывоз навоза, общественное строительство требовали дружной работы, которой, конечно, мешали отдельные лодыри, зачастую превращавшиеся в деклассированные элементы. Поэтому народная мудрость наставляет и предостерегает: «Станешь лениться, будешь с сумой волочиться», «Ленивого и по платью узнаешь», «У ленивого что на дворе, то и на столе» (Платонов О., год), «Ранняя пташка носок прочищает, а поздняя глаза продирает».

В.Даль определяет лень как неохоту работать, отвращенье от труда, от дела, занятий; наклонность к праздности, к тунеядству (Ссылка).

Мыслители по разному относились к такому человеческому качеству как лень. Б. Паскаль считал лень и самомнение источником всех пороков. Б. Франклин писал, что «лень - это ржавчина ума и тела» (ссылка). А О. Уальд отмечал, что «это ужасно тяжелая работа - ничего не делать» (ссылка) (Анкина Е., 2014).

Лень мешает людям достигать поставленных целей. Поэтому все ругают, осуждают лень, борются с ней, хотя она неистребима, как сама человеческая цивилизация (Щербатых Ю.В., 2014).

Лени приписывают не только негативные смыслы. Например, есть мнение, что лень - двигатель прогресса. Если бы не лень, человечество продолжало передвигаться только на своих двух ногах и выживать за счет физической силы. Иногда лень рассматривают как защитную реакцию организма, способ сохранения физического и психологического здоровья (Мануковская Е., Колпакова Г., год).

Лень может быть временной или постоянной. Если смотреть на лень с аналитической точки зрения, то это некая сила, которая противодействует выполнению каких-то действий (от физических до ментальных). У любого сопротивления есть причина, а чаще несколько. Ну, а если так в сути проблемы не разбираться, не смотреть вглубь, то на поверхности видна только картинка, которую объясняют ленью (Карягина Н.).

Возможные причины лени:

1) слабое желание

2) неуверенность, что получится что-то стоящее

3) количество энергии определяется общим состоянием здоровья и особенностями нервной системы человека

4) энергию могут «оттягивать» на себя незавершенные дела. **Галина Колпакова**

5) душевное бездорожье: необретение или потеря жизненного направления, когда человек не знает, ради чего и к чему стремиться, куда жить и зачем делать то, что вроде бы делать надо. (Леви)

6) перегрузки;

7) причин медицинского характера (пониженное кровяное давление, низкий уровень сахара в крови, проблемы с сердцем и сосудами, и т.д.)

8) внутреннее сопротивление, опасение ненужного, бесполезного или даже вредного, в каком-то смысле, действия;

9) Внезапная, внешне беспричинная лень и другие.

Одной из причин лени часто называют недостаточную мотивацию. Порог достаточной мотивации — это та степень побуждения, которая преодолевает сопротивление побуждению, то есть лень. В организме всегда соприсутствуют и стремление к чему-либо, и сопротивление этому стремлению (внутренний спор) (леви)

***Бороться стоит, в первую очередь не с ленью, а с ее причиной***. Очень часто за ленью скрывается какой-то негатив: страх, беспокойство, чувство вины и т.д. (Петров Б.С., 2013).

Лень бывает нескольких разновидностей. Поэтому прежде чем обвинять в безделье других, а порой и самого себя, стоит разобраться - какая бывает лень и что скрывается изначально за каждой из ее ипостасей (Нарицын Н.Н.). В соответствии с различными трактовками понятия «лень», встречается большое разнообразие её определений, которые можно классифицировать .

**Типы лени – определения** (подходы к трактовке лени)

**1. Лень как нежелание что-либо делать**

В этом смысле трактует лень Б.С.Петров - это когда что-то надо сделать, а очень не хочется (Петров Б.С., 2013).

**2. Лень как абстрактная сила**

Лень - это либо временная, либо постоянная напасть, непреодолимая вещь, которую все-таки надо как-то преодолевать.Лень с аналитической точки зрения - это некая сила, вектор, который противодействует выполнению каких-то действий **Наталья Карягина**

**3. Лень как реакция организма**

Лень - это защитная реакция организма, которая проявляется, когда мы не замотивированы, когда устали, когда идем за интуицией вопреки здравому смыслу. **Екатерина Мануковская.** Это отсутствие энергии для того, чтобы заняться какими-то делами. **Галина Колпакова.**

Эта трактовка лениможет исходить из предположения, что любой «недостаток» несет какую-то важную и полезную функцию.

**4. Генетическая Лень**

Лень - один из генетически заложенных в нас природных предохранительных клапанов, сдерживающих неуемное людское честолюбие и амбициозность. **Ю.В. Щербатых.**

**5. Лень как черта личности, характера**

Лень - качество характера, оправдывающее бездействие человека в отношении чего-либо. **Екатерина Анкина**

Лень — это стремление человека отказаться от преодоления трудностей, устойчивое нежелание совершать волевое усилие. И при этом терзаться мыслью: как победить лень? (журнал» Сделай себя сам!)

«Лень — какое-то общее болото, в которое стекаются все те речки моих внутренних побуждений, которым не удается впасть Вверх — в Океан Вдохновения» ,сопротивление побуждению (леви).

**6. Лень как следствие личностных проблем, проблем социальной адаптации**

Лень - одна из оболочек тревоги: когда нечто должно быть сделано, но по каким-то причинам постоянно откладывается, очевидно, вызывает неспокойствие. Как несовпадение должного и реального всегда провоцирует невротическую навязчивость, за которой стоит тревога. **Дмитрий Ольшанский**

Лень - это уход человека в пассивность, для того чтобы не испытывать тревогу отделения от родителей, или гнев, связанный с запретом родителей жить и действовать самостоятельно в мире. **Ольга Кривова**

## Типология лени

Разные определения лени показывают многочисленные представления исследователей о ее причинах, типах, характеристиках, способах преодоления. Поэтому для составления общего представления о взглядах на лень представляется целесообразным структурировать информацию о ней по типам лени, описав в каждом типе причины, характеристики и предлагаемые способы преодоления.

Начиная "бороться с ленью" (неважно, со своей или с чужой), необходимо определить, какова ее природа? Выше был описаны типы лени. В зависимости от типа лени выбираются различные способы борьбы с ней (<http://www.naritsyn.ru/laziness.htm>).

Существует много различных типов и видов лени, но среди них выделяю 2 главных: психологический тип и физический.

**Тип Психологический:**

**Тип I. Лень как черта личности, характера**

Это самый психотерапевтически неподатливый вид лени: потому, что сам "ленивец", как правило, не очень-то заинтересован от нее избавляться (потому что это что-то стало частью тебя).

1.1 **Лень как источник удовольствия**

Работаете - ловите кайф от работы, ленитесь - ловите кайф от лени. Тут уж выбирайте, какой кайф круче!

 Фрейд, отмечал, что жизненные силы и энергия человека стремятся канализироваться через получение удовольствия, и в следствие получить ослабление уровня внутреннего напряжения. В этом заключается принцип удовольствия [10, с.374-381]. Т.е. с точки зрения классического психоанализа, лень это вполне нормальный и объяснимый феномен -получить удовольствие в настоящий момент от процесса, не дожидаясь результата. С другой стороны можно трактовать лень не как стремление к удовольствию, а как стремление избежать неудовольствия, связанного с постоянным «перешагиванием» через себя.

### 1.2 Лень как индивидуальный стиль деятельности.

Т.е. лень это часть «индивидуально своеобразной системы психологических средств, к которым сознательно или стихийно прибегает человек в целях наилучшего уравновешивания своей индивидуальности с предметными, внешними условиями деятельности» [3, с.25].

### 1.3Лень как инфантильное состояние.

Ленящийся человек находится в инфантильном состоянии. «Такое инфантильное состояние лени можно удостоверить тем, что она парализует произвольные действия, т.е. приводит человека в состояние инфантильной бездеятельности, закономерно присущей легкому и простому миру.

**1.4 Лень как нежелании менять себя: не хочется изменять то, что вам выгодно.**

Например, можно страдать по поводу [избыточного веса](http://www.naritsyn.ru/overweight.htm), но избавляться от него лень: если похудеть, на что же тогда жаловаться, и чем же объяснять свои [неудачи](http://www.naritsyn.ru/failure.htm) в личной жизни? (еще добавить описания. Мы с вами это обсуждали).

**1.5 Гедоническая лень** — лень избалованности: от привычки жить в свое удовольствие. Этой лени покорны все возрасты. Конечно же, прежде всех — классик лени Илюша Обломов тоже с нее начинал. Древний символ такой лени — веселый лысый пузатенький китайский божок Хотей.

**Тип II. Лень как следствие личностных проблем, проблем социальной адаптации**

**2.1. Лень как отсутствие смысла жизни (философская лень)**

...Он мог достичь многого, но не достиг; мог стать выдающимся человеком, но не стал им. Мог испытать множество неизведанных радостей и наслаждений, но не испытал, не изведал. Потому что НЕ ЗАХОТЕЛ. А не захотел потому, что не видел смысла. Спрашивал: А ЗАЧЕМ? А ДАЛЬШЕ? Ответа не было.

Возможные причины. Основание философской лени на том и покоится, что всеобщего и окончательного, ясного ответа на этот вечный вопрос не найдено.

Способы преодоления. Это вопрос выбора отношения, вопрос веры (леви)

**2. 2. Лень как недостаток мотивации (Демотивная лень)**

Мотивация может быть внутренней или (при ее отсутствии) внешней

Мотивация (от латинского корня, означающего «двигать») - внутреннее побуждение, интерес, заинтересованность, желание, стремление к чему-то.

Демотивация — уменьшение мотивации вплоть до ее исчезновения. «Ре» — приставка, обозначающая возвращение, восстановление или начало заново, возрождение...

Ремотивация — возвращение, восстановление, возрождение мотивации. (Леви)

Мотив – это положительная заинтересованность в процессе и результате, это уверенность в том, что совершив какую-то работу, человек сможет к своему удовольствию воспользоваться плодами своего труда. Основной принцип мотивации – "Если ты сделаешь это, тебе будет лучше"(<http://www.naritsyn.ru/laziness.htm>). Нет стимула вкалывать, недостает кнута, либо пряника.(леви)

***Возможные причины***: Для такой ситуации могут быть разные причины. 1) следствие бессознательного сопротивления самого человека, который в глубине души вдруг начинает ощущать, что вроде как не совсем туда идет и не совсем то делает, человек не видит личностного смысла. В таких случаях обвинять его в лени начинают окружающие - в частности, те, кому необходимо, чтобы он выполнял работу, которую ему делать не хочется;

2) ситуация, когда от человека не требуется никаких усилий, за него всё делают другие. В Америке таких людей называют lazy­bones - ленивая кость, обитатель дивана, которого не держит собственный позвоночник;

3) ситуация, когда человек не получает никакой личной выгоды от действия, которое он должен делать для кого-то.

4) от не(до) мотивированности делать что-то, от не(до)заинтересованности. от скуки.(Леви)

***Способы преодоления:*** В этом случае необходимо повысить мотивацию: обдумать, зачем это нужно; дорог ли или нужен ли Вам человек, для которого Вы это делаете? и т.д. (Петров Б.С., 2013).

**2. 3. Лень как результат страха**

Страх - очень сильный тормозящий фактор. Ну, а если так в сути проблемы не разбираться, не смотреть вглубь, то на поверхности видна только картинка, которую объясняют ленью. **Наталья Корягина**

Лень часто и есть трусость — страх перед усилием. Физическим, умственным или душевным. Но облачается этот страх в удобные рассуждения. Страх любит поиграть в прятки.

**2.4 Лень как форма тревоги**

Лень - одна из оболочек тревоги: когда нечто должно быть сделано, но по каким-то причинам постоянно откладывается, очевидно, вызывает беспокойство.

Возможные причины:

1) несовпадение должного и реального **Дмитрий Ольшанский**

2) чтобы не испытывать тревогу отделения от родителей, или гнев, связанный с запретом родителей жить и действовать самостоятельно в мире. **Ольга Кривова**

**2.5 Лень как признак депрессии (а точнее – ощущения "что бы я ни делал для решения своих проблем, все равно ничего не изменится"**).

Данный вид лени часто характерен для состояния [личностных](http://www.naritsyn.ru/middle-life_crisis.htm) и [финансовых](http://www.naritsyn.ru/krizis.htm) кризисов.

2.6 **Лень как признак несоответствия характера деятельности и структуры личности**

Если [демонстративного](http://www.naritsyn.ru/personal_accentuations_according_to_mmpi.htm#g3) человека ограничить работой только по дому, а [интроверта](http://www.naritsyn.ru/personal_accentuations_according_to_mmpi.htm#g10) заставить постоянно работать с разными людьми - у них вскоре пропадет желание делать такую работу. Им будет отчетливо некомфортно работать в условиях, не соответствующих их структуре личности (<http://www.naritsyn.ru/laziness.htm>).

### 2.7 Лень как боязнь ответственности

### Причины: боязнь сделать что-то не так. Закладывается еще в детстве, когда взрослые ограждают ребенка от ответственных дел и решений.

**2.8 Лень как понимание ненужности своей деятельности**.(было выше!!!)

**2.9 Лень как отказ подчинения чужой воле («детская» лень)**

Такая реакция может выглядеть как лень, неорганизованность, невнимательность, несобранность, безответственность, разгильдяйство или как-то иначе... В этом случае взрослый твердо уверен в правильности своих устремлений и своего мышления, думает, что знает, в чем состоит благо ребенка и смысл его жизни. Вместо обсуждения ребенку транслируются только требования (Леви)

**Негативистическая лень** — лень внутреннего ребенка — из нежелания быть младшим, быть подчиненным и управляемым — сопротивЛЕНЬ.

Давление лени как проблемы наиболее велико в детстве и юности, апогей где-то к возрасту студенчества — огромный конфликт между напором социальных Надо и внутренних Хочется. Жить в молодые годы только по принципу «надо» — значит вообще не жить. Зато после сорока — сорока пяти для большинства бывших лентяев проблемы лени уже не существует или она имеет совершенно иной характер (леви).

Больше и чаще ленятся мальчики, нежели девочки. Девочки в большинстве более управляемы и дисциплинированны, прилежны и терпеливы, более выносливы к скуке.

Что же до лени, то тут природа одинаково щедра к обеим человеческим половинкам. Девочки ленятся более скрытно, упрямо и хитро, мальчишки же простодушнее, откровеннее, хулиганистее...

**2.10 Нехватка силы воли**: Человек знает, что сделать все равно придется, а заставить себя не может.

###

**2.11 Лень как проблемы волевой сферы**

Чтобы успешно осуществлять деятельность в определенных условиях необходимо прилагать волевые усилия. Если этого не происходит, то деятельность приостанавливается, и человек начинает лениться. Одного только мотива для достижения результата недостаточно, каким бы великим и соблазнительным мотив ни был. Именно самодисциплина необходима человеку для интеграции в общественные отношения. «Двойственность лежит в основе волевого акта и становится особенно приметной и наглядной, когда в нашем сознании сталкивается несколько мотивов, противоположных стремлений, из них сознанию приходится делать выбор... [2, с.194-195] С.Л. Рубинштейн.

***Способы преодоления***. В этом случае главное - начать, например, с чего-то попроще, и дело пойдет.

Необходима помощь в диагностике – как минимум в ответе на вопрос "как быть и что делать, чтобы получить желаемый результат". Потому что сделать что-то для изменения ситуации можно практически всегда, важно знать – что именно делать и в каком направлении двигаться.(Леви)

Если не трепыхаться, не тревожиться, результат, явится сам собой,— как подарок. Фраза: «отпускаю себя….» и больше ничего не надо(леви)

**Тип III. Лень как требование социума**

Несомненно, личностные особенности как факторы возникновения лени важны, но на личность значительное влияние может оказывать социум. С.Л. Рубинштейн отмечал, что «воля, поднимающаяся над уровнем одних лишь природных органических влечений, предполагает существование общественной жизни, в которых поведение людей регламентируется нравственностью и правом...» ссылка.

Можно привести исторические примеры культивируемой бездеятельности и почти насильственной лени: запрет что-либо делать евреям в субботу, великая китайская философия Дао и ее основополагающий принцип недеяния и т.д.

**Тип IV. Интуитивная лень**

Иногда бывает, что не хочешь по тем или иным причинам что-нибудь делать и не делаешь, а потом оказывается, что и не надо было.

**Тип Физический:**

**Тип I. Естественная, природная лень**

— занятие, которому посвящается лучшая часть жизни. Активная лень или активная пассивность. Когда мы ленимся, но при этом что- то делаем (надо как то предложение построить не каряво )

**1.1 физиологическая (организменная) лень** - состояние недопроснувшегося человека (леви)

Когда мы просыпаемся утром по будильнику, организм и психика, обычно составляющие единое целое, в таком состоянии словно бы разобраны на отдельные части, не могущие войти в деятельное согласие. Наиболее острые приступы лени переживаются многими людьми во время утреннего вставания с постели, т.е. когда необходимо выйти из состояния, соматически и символически приближенного к утробному.

**Тип II. Лень как реакция организма**

**2.1 Астеническая лень** (астения — бессилие, малосилие) — результат усталости, ослабления организма или болезни, ее начала или затянувшегося завершения. Ярко выраженная астенолень переживается как физическое препятствие к жизни (леви)

**2.2** Лень как ресурсное состояние **(атоническая лень)**

Проявляется в случаях недостатка тонуса, сил, энергии. Такая лень может проявиться еще до начала осуществления деятельности, когда человек к ней просто не готов. В этот момент происходит внутренняя работа, идет процесс формирования внутренней готовности.

**Возможные причины:** Нежелание что-либо делать иногда бывает результатом физической или умственной перегрузки. Иногда защитной реакцией является болезнь. Восстановление и экономия сил, а также личная безопасность — вот зачем нужна лень в природе.(леви ). Физиологическая причина тому — крайне низкий мозговой тонус, а вследствие того и малоуправляемое мышечное расслабление

**Возможные способы преодоления**: Отдохните - все пройдет (Леви).

Предлагаю вместо борьбы - познакомиться и договориться.  **(Инна Музалева)**

**Тип III. Генетическая лень**

Ученые выдвинули версию, что гены действительно могут делать некоторых из нас предрасположенными к лени. У каждого человека есть внутренний механизм, определяющий, какую жизнь он ведет – активную или пассивную.

Существует две теории генов лени:

1. Гены могут влиять либо на работу мышц – возможно, у некоторых они эффективнее используют энергию, предотвращая усталость.
2. Гены могут вызывать в мозгу биохимические процессы более высокого порядка, например, регулировать уровень нейромедиатора дофамина или серотонина.

Однако ученые исследовали мышечные ткани, занятых в эксперименте, и ранние данные (пока неопубликованные) показывают, что разницы в работе пассивных и активных людей - нет . В результате специалисты имеют основания полагать, что на желание заниматься физической активностью частично влияют химические процессы в мозгу. Это достаточно убедительная гипотеза, учитывая, что дофамин и серотонин играют заметную роль в определении некоторых человеческих побуждений и моментов поведения.

**Тип IV. Лень как деятельность**

**4.1 Стиль деятельности, похожий внешне на лень**.

Ленивым может выглядеть человек, который сначала долго думает, как лучше сделать, а потом начинает и быстро делает.

 Если рассматривать лень как деятельность, необходимо учесть аспект, когда леность (от простого нежелания до неделания) возникает по отношению к конкретной деятельности, которая в данный момент и в данной ситуации наиболее актуальная.

И какая-нибудь другая деятельность (менее значимая, актуальная для данного субъекта) и будет ленью как самостоятельной деятельностью в этой ситуации. В таком аспекте лень может трактоваться как делание чего-нибудь другого вместо деятельности, которая осознается более важной и приоритетной (**Якиманская И.С., Воробьева В.В. Психология лени: постановка проблемы).**

**4.2 Лень как желание решить проблему оптимальными способами (как двигатель прогресса)**

Любой конструктивный подход к решению проблемы правильнее называть не ленью, а желанием решить конкретную проблему оптимальным способом, без лишних трудозатрат. Точно так же бессмысленно называть лентяем человека, который, получив какое-то задание, не спешит его выполнять - но не потому, что ленится; просто вначале ему хочется избрать наиболее разумный, адекватный и результативный способ выполнения, а потом уже приступить к непосредственным действиям. В этом смысле лень является « двигателем прогресса». Кстати, данное выражение часто употребляется как бы с иронией -мол, оправдание для лодырей... Так-то оно так, но именно "ленивый" человек придумал все то, что позволяет рационально расходовать силы и время - от пресловутого колеса до того же Интернета. Все эти изобретения оказали несомненное влияние на развитие цивилизации.

**Возможные способы преодоления:**

Только свобода рождает истинное желание. Только в состоянии внутреннего освобождения вам начинает по-настоящему хотеться работать! Своей игрой в работу, карикатурой на нее вы незаметно внедряете в свое подсознание и программу работы всерьез — в точности, как это делают природные мудрецы — дети, детеныши человеческие и не только...

Вы верите, вы заранее просто верите, что все само произойдет вовремя, все, что надо...(леви)

Чаще всего жалобы на СВОЮ собственную лень - первый признак "трудоголика", нуждающегося в отдыхе. "Не откладывай на завтра то, что можно сделать послезавтра". А также иногда желательно направлять свой "трудовой энтузиазм" на организацию высокоэффективной рекреации: то есть не просто отдыха, а такого, который позволит вам восстановить ваши силы. И в любом случае, если "ничего делать не хочется и опускаются руки" - может быть, стоит остановиться и поразмыслить, что именно вы делаете и что вас в этом может смущать. Как минимум, не проявляйте сами ту самую леность ума - не упорствуйте в том, что почему-то никак не получается! Задумайтесь, почему так происходит. Почему, в конце концов, у вас нет мотивации к жизни, почему вам кажется, что вы идете не в том направлении, - и в каком следует идти именно для вашего личностного роста, для вашего счастья и для вашего чувства свободы.

**Тип V. Леность ума, или интеллектуальная лень**

**Самая страшная разновидность лени,** когда просто лень подумать - что, как и зачем будешь делать. Вот именно такая лень опаснее всего. Но, как правило, страдающие ею вовсе не считают себя лентяями, от наличия у них такой лени не мучаются и обвиняют одних только окружающих в том, что у них самих в жизни все не так, как они бы хотели. Одна из самых известных поговорок:

- «Лень, отвори дверь, сгоришь!»

- «Хоть сгорю, да не отворю!»

Человек будет мучить других, и мучиться сам, но поразмыслить, ПОЧЕМУ у него в жизни все так плохо, и хоть как-то озаботиться самому, чтобы ему было лучше - опять-таки лень! А если при лености ума присутствует тяга к активной деятельности (по принципу "что тут думать - действовать надо"), мы получаем то самое, что грубо обычно называют "дурак с инициативой" (<http://www.naritsyn.ru/laziness.htm>).

# Список литературы

1. Анкина Е. // Что такое лень и как с ней бороться. – режим доступа - Планета психологии <http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya>) – дата обращения
2. Карягина Н. http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya
3. Кривова О. http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya
4. Колпакова Г. <http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya>
5. Леви В.Л. Лекарство от лени. Дата обращения: постоянна
6. Музалева И. http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya
7. Мануковская Е. <http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya>
8. Нарицын Н.Н <http://www.naritsyn.ru/laziness.htm>
9. Ольшанский Д. <http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya>
10. Петров Б.С. Что такое лень и как с ней бороться? – режим доступа <http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-4293/> - дата обращения 25.10.2013.
11. Платонов О. Источник: *Энциклопедия "Русская цивилизация"* <http://dic.academic.ru/dic.nsf/russian_history/10557/%D0%9B%D0%95%D0%9D%D0%AC>
12. Существует ли ''ген лени''? <http://www.medlinks.ru/article.php?sid=33287>
13. Щербатых Ю.В. Психология лени // Что такое лень и как с ней бороться. – режим доступа - Планета психологии <http://www.planetapsy.ru/obsuzhdeniya-psihologov/chto-takoe-len-i-kak-s-ney-borotsya>) – дата обращения 23.01.2014.
14. Якиманская И. С., Воробьева В.В. « Психология лени: постановка прблемы» Источник: планета психологии. Статья « Лень» //<http://www.naritsyn.ru/laziness.htm> //

**Приложения**

**Приложение 1. Поговорки про лень**

«Станешь лениться, будешь с сумой волочиться»

«Ленивого и по платью узнаешь»

 «У ленивого, что на дворе, то и на столе»

 «Спишь до обеда, так пеняй на соседа, что рано встает да в гости не зовет»

«Проленишься, так и хлеба лишишься»

 «Отсталый и ленивый всегда позади»

 «Кто ленив сохой, тому весь год плохой»
«Ленивый и могилы не стоит»

 «Лень добра не сеет»

, «Лень к добру не приставит»

, «Пахарю земля — мать, а лодырю — мачеха»

 «У лодыря что ни день, то лень»

 «За дело не мы, за работу не мы, а поесть, поплясать — против нас не сыскать»

 «Лень лени и за ложку взяться, а не лень лени обедать»

, «Леность наводит на бедность»

 «У лентяя Федорки всегда отговорки»

 «Лень перекатная: палец о палец не ударит»

 «Лентяй и шалопай два родных брата»
«Тит, поди, молотить», — говорит лентяю трудящийся крестьянин. — А в ответ: «Брюхо болит». — «Тит, пойдем пить!» — «Бабенка, подай шубенку»

О таких лодырях крестьянин говорит:

 «У него лень за пазухой гнездо свила»

«От лени распух»

 «От лени мохом оброс»

 «От лени губы блином обвисли»

 «Ленивому всегда праздник»

«У него руки вися отболтались»

 «Пресная шлея (лентяй)»

 «Ест руками, а работает брюхом»

 «У него работа в руках плесневеет». О. Платонов

**Приложение 2 .Умные мысли о лени умных людей…. ☺**

В перечень мук, которые претерпел наш народ, следовало бы включить обязательное школьное чтение.

    С. Ежи Лец

Школа готовит нас к жизни в мире, которого не существует.

    Альбер Камю

Для тех, кто не знает, куда плывет, никакой ветер не Бывает попутным.

    Сенека

Вода движется только вниз, огонь — только вверх: вода останавливается у преград, а огонь пожирает их и усиливается. Так и люди: одни не завершают начатого из-за препятствий, другие же из-за их отсутствия. Человек-вода никогда не поймет человека-огня, но погасить может...

    Свами Левикананда

*Тайна бытия человеческого не в том, чтобы жить,а в том, для чего жить.*

Без твердого представления себе, для чего ему жить, человек не согласится жить и скорей истребит себя, чем останется на земле...

    Ф. Достоевский

Когда не то со мною что-то, когда работать мне охота, и руки чешутся, и нос, и то запор, а то понос как полагается поэту, я принимаю позу эту и жду, пока пройдет напасть — чтоб не попасть работе в пасть.

    Иван Халявин. Аутотренингазм

Никогда не делай сегодня то, что можно сделать завтра. А то завтра Будет нечего делать.

    Из заповедей трудоголика

Спешка плоха тем, что отнимает много времени.

    Честертон

Мечтает скакать под седлом вол ленивый, скакун нерадивый упорно желает пахать.

    Гораций

Сила воли — взлетная полоса гения и железная дорога посредственности.

Конечные остановки есть у обоих, но разные.

    Левинардо Левинчи

Гете, например, в одном из писем писал:

«Мы, германцы, — народ лентяев, каких свет не видывал. У нас будет протекать крыша над головой и проваливаться пол под ногами, а мы будем сидеть, дуть пиво, болтать и распевать песни, притом жалуясь на свою разнесчастную жизнь, и никто пальцем не пошевелит, чтобы изменить эту жизнь...»

А вот Вольтер, тоже в письме — о своих соотечественниках французах:

«Настоящий француз, поверьте мне, никогда не будет работать как следует, хотя может с успехом делать вид, будто вовсю работает. Другое дело — поесть, выпить, подраться, поволочиться, посплетничать. Француз убежденно ленив во всем, кроме ублажения собственной утробы, дай в этом занятии старается рассчитать все так, чтобы не сделать ни одного лишнего движения.»

Работа - последнее прибежище тех, кто Больше ничего не умеет.

    Оскар Уайльд

Джон Стюарт Милль, великий английский мыслитель (19-й век): «Когда я чувствовал себя вполне здоровым, меня обычно охватывало такое непоседливое возбуждение, такой подъем избыточных сил, что я оказывался неподвластен себе и не мог сосредоточиться для умственных усилий. Когда же заболевал — успокаивался и мог продуктивно думать. Для пользования самыми ценными из моих способностей мне необходима была болезнь.» (леви)

Мир устроен по антиподному принципу: все на свете имеет противоположности, начиная с Господа Бога.

Лень тоже, само собой разумеется.

А поскольку, как убедились мы, видов лени на земле нашей — океан и маленькая тележка, противолень тоже должна быть безгранично многообразной.

**Приложение 3. Практические способы борьбы с ленью**

**Как встать на свой эскалатор (Как понять в чем проблема? )**

А вам предлагаю для начала произвести пять мыслительных операций, которые можно производить, не вставая с постели.

» Подумай, а надо ли лечиться от лени.

» а зачем надо.

» а почему тебе лень.

» а зачем вообще лень (природная основа).

» а почему лень подумать и стоит ли думать, почему лень подумать...

**«Подъемный комплект» (способ борьбы с утренней ленью)**

Ритмичная приятная музыка, хорошо ее врубать через будильник или нажатием кнопки на пульте. Дальше, под музыку: из термоса на столике перед кроватью — несколько глотков теплой кипяченой воды с парой чайных ложек яблочного уксуса или выжатым лимоном. Несколько дыханий с задержкой на вдохе. Разминочная гимнастика, лежа, начиная с пальцев рук и ног. Самомассаж головы и тела, особенно хорошо растереть уши, шею... Пальцы обеих рук... Потом руками ноги размять, а ногами подвигать…Музыка мягко тонизирует весь организм. Дальше, уже поднявшись, — чуть-чуть потоптаться босыми ногами по полу (а лучше по твердо-колкому коврику), контрастный душ, легкая зарядка... (леви)

**Как побороть астеническую лень (**астения — бессилие, малосилие**)**

Коварнейшее свойство астенолени — саморазвивающаяся инерция. Сначала перестаем двигаться, чтобы восстановить силы, а потом оттого их и теряем, что перестали двигаться.

Проще, естественней всего начинать с ходьбы. Вышли из дома, идем пешком.Это вот привирание, **телесно-психическая само­ложь**, и есть собственно лень. Как всякая ложь, опирается на правду: пониженный тонус, упадок сил — и делает этот упадок царем и богом. Твердо будем знать: астеническая лень начинает стонать «не могу» раньше действительного «не могу», побуждает нас прекращать усилие раньше, чем силы кончились. С умственными усилиями обходиться по сути так же, но похитрее: не дожимать через силу, а, наоборот, отпускать себя чуть пораньше, чем мозг начинает буксовать; зато и возобновлять усилие немного пораньше, чем успело произойти полное «остывание мотора». Пешую ходьбу положим на ритм пульсирующих ускорений: пройти метров по 50-70 в максимальном темпе, потом темп резко сбавить, идти расслабленно метров 100, снова ускориться и снова замедлиться — так подряд 10-12 раз, после чего не менее полкилометра пройти «отпущенно» — в том темпе, в каком хочется. Повторные добросовестные усилия сделают свое де­ло!

**P.S** Natura sanat — «Природа лечит», — сказал Гиппократ. Живая природная пища (включая и очень свежее мясо и молоко), принятая вовремя, к месту и в умеренном количестве, используется телом не только для энергоподпитки и самостроительства, но и как лекарство и профилактика от уймы недугов. И как каждые сутки природно делятся на время активного бодрствования, время сна и глубокого отдыха и время срединное, промежуточное — примерно по равной трети на каждое — так и пища, приготовленная для нас Природой, обладает одним из трех свойств: либо возбуждающим, тонизирующим-стимулирующим, либо успокаивающим-расслабляющим или даже снотворным, либо нейтрально-стабилизирующим, поддерживающим. **NB!** Добрая треть природного меню — тонизирующая! Но все это при условии, что организм достаточно чист изнутри и свободен воспринять естественную благодать. Все знают, что от голода человек слабеет и может вовсе отдать концы. Но не все знают, что умеренное подголадывание при очищенном организме — самый здоровый и естественный тонизатор в мире.

**Самомассаж**

Общая суть: все то в теле (и в душе тоже!), что может быть расшевелено, размято, растрясено должно быть расшевелено, размято, растрясено. Каждый день! Регулярно! Для жизни! Каждодневное самооживление собственными руками. Утренний самомассаж — тонизирующий, до боли; вечерний — успокаивающий. Когда тонус падает и спать хочется , можно промять спину, поясницу, крестец и весь позвоночник, катаясь на теннисных мячиках — действует превосходно!

**Целительница Боль**

 «Поркотерапия — древнейший и эффективнейший способ лечения алкоголизма, наркоманий и депрессий. Лечебные розги вымачиваются в растворе лекарственных трав...»Природная боль приходит к нам как насилие, она и есть знак вторжения чуждой силы извне — травмы, или изнутри нас — болезни. Медицина выработала целую индустрию телесного обезболивания, психиатрия дополнила ее, обезболиванием душевным; а те океаны боли, которые остаются вне их доступности. Мы живем максимально обезболенной жизнью, и мало кому приходит в голову, что такая жизнь ненормальна. Бессознательно многие стремятся так или иначе добрать свою норму боли, а мазохисты и экстремалыцики делают это вполне сознательно.

 Болевой самомассаж, самоболь разных видов, здорово тонизирует, повышает работоспособность и поднимает настроение, позволяет меньше болеть и быстрей выздоравливать, снижает зависимости, унимает тревоги и страхи, ненужные мысли...

Общее правило: чем наружнее, тем смелее, чем внутреннее, тем осторожнее. Боль от кожи и подкожной клетчатки, от мышц и связок можно, не боясь, доводить до предела переносимости и даже чуть превышать его, лишь бы только не доводить дело до повреждений. С костями поосторожней, а внутренности лучше не трогать совсем.Войти в чертог боли свободно, стать с болью на «ты», научиться ее не просто терпеть, но принимать, вести с болью внутренний разговор и управлять ею — задача, воистину достойная человека: решивший ее становится воином духа.

Ни о какой лени речи уже быть не может.

**Животная сила**

Лень — твой великий стимул, твой черный учитель, твой психоэкологический санитар! Когда можешь прогнать лень или убежать от нее — прогони, убеги. Когда не можешь — перехитри, используй ее животную силу. Когда ничего не можешь совсем — отдавай хищнице в дань самые незначительные стороны своего жития, самые слабые и сомнительные части бытийного организма. Возлюби врага своего, но выборочно!(леви)

**ДЛЯ ДОМАШНЕГО САМОДИАГНОЗА**

1.  Нечто внутри меня непрестанно сопротивляется всякой обязанности, всякому Надо.

2.  Могу что-то делать только с удовольствием; не могу долго терпеть напряжение, дискомфорт и боль.

3.  Многие мои замыслы были бы осуществлены и начинания завершены, если бы не усталость и нехватка сил, преследующие меня постоянно.

4.  Во всем, за что берусь, предвижу неудачу, на всяком пути препятствия кажутся неодолимыми, поэтому легко отступаюсь, схожу с дистанции.

5.  В моей жизни есть пробоина, в которую понапрасну уходит энергия: конфликт, неудовлетворенность, скверное воспоминание, ревность, зависть, зависимость, двусмысленность, ложь... (Что именно? Убавить или добавить.)

6.  Все, что известно, неинтересно; могу полноценно жить и работать лишь в предвкушении нового впереди.

7.  Боюсь успеха больше, чем неуспеха: неуспех все оставит, по крайней мере, как есть, а успех угрожает ответственностью и непредсказуемо изменит мою жизнь.

8.  Во всем предпочитаю незавершенность, боюсь окончаний, финалов, нахожу всяческие уловки, чтобы их оттянуть, избежать, словно окончание дела равно окончанию жизни, поэтому не исполняю множество обещаний.

9.  Не нахожу смысла жизни, а значит, и смысла чего-ли­бо добиваться, к чему-то стремиться и доводить до конца.

10.   Чукча не исполнитель, чукча генератор идей. Мое дело — подать мысль, дать эскиз проекта. Углубляться в детали, в подробности — не мое призвание.

Пояснение

Перед нами десять типовых самохарактеристик разных людей, объединяемых одним общим свойством: не доводят начатое до конца, не завершают предпринятое, не дотягивают.

Примерим эти утверждения к себе. Выставим каждому, более или менее совпавшему с тем, что мы могли бы сказать о себе, балл от одного до десяти. Утверждения, получившие выше пяти баллов, и образуют профиль — по ним я могу судить, каких очертаний я.

Вот определения профилей по порядку утверждений — для случаев, когда они получают высший балл.

Профили и пожелания для их исправления.

1.  Недотяга-Сопротивляга, подсознательный негативист. Хорошо освойте способы самоосвобождения, в том числе Эхо-магнит. И обязанности умножьте, тогда внутреннее сопротивление будет распределяться пошире и на каждое «Надо» в отдельности придется по­меньше... Решайте проблемы путем их умножения!

2.  Недотяга-Нетерпежник, неженка, избалованный гедонист. Вам показан болевой самомассаж, бейте себя сами, и жизненные удары не будут казаться настолько невыносимыми. Крайние меры: лишиться средств к существованию, поголодать, отслужить армию...

3.  Поздравлять не с чем: Недотяга-Доходяга, астеник по жизни. Если хотите улучшить качество бытия, постоянно занимайтесь психофизической тонизацией, подружитесь со свежим воздухом и водой. Как можно больше тонусной музыки, нестандартных поз, необычных движений.

4.  Вас обманывает ваше недоверие к жизни и неверие в себя! — вы Недотяга Пришибленный, меланхолический пессимист.

Вас спасут Три Правила Победителя:

уверенность должна быть беспричинной, кто не рискует, тот не живет и к черту самооценку!

5.   Тяжело — вы Недотяга-Зависяга, человек чрезмерно зависимый что чревато расколом сознания. Оцельниться и залатать бытийную дыру вы сможете новым пониманием смысла жизни и новой жизненной сверхзадачей. Так бывший бандит и грабитель, боксер-тяжеловес Джордж Формен, потерпев поражение и лишившись титула чемпиона мира, стал приходским священником и уже в пасторском сане, в возрасте 47 лет вернулся на ринг, чтобы заработать деньги на благотворение неимущих, и снова стал чемпионом мира.

6.   Здравствуйте, Недотяга-Дегустатор. Основной ваш самообман: знакомое принимается за постигнутое, известное — за исследованное. Вкус пристального углубления вам еще не знаком, путь познания остается неведомым. Пожелание: научитесь медитировать. И не оставляйте практику медитации, практикуйте всю жизнь — вы ведь не прекращаете чистить зубы только потому, что процедура эта уже вам знакома?

7.   Здорово же вы недооцениваете себя, Недотяга-Скромняга, на месте одном Засидяга, тревожный и сверхответственный человек. Так ведь и до пришибленности недалеко. А ведь наверняка большой мастер своего дела и давно его переросли. Дерзайте!

8.   Привет, Недотяга-Колобок, неустойчивый бегунок а в сущности судьбофобик. И от бабушки ушел, и от папочки, и от мамочки, и от дедушки, и от девушки... А от себя, дружок, все равно не уйдешь. И от той, с косой и с глазами-дырками, тоже не убежишь...

Посидим, песенки попоем?...

9.  Многоуважаемый Недотяга-Фаталист, вы большой философ, но мало знаете жизнь. Требуете от жизни ответа, в чем ее смысл, не понимая, что смысл в вопросе, а не в ответе. И жизнь — вопрос, бесконечный вопрос, тайна, развивающаяся во времени Завершив что-нибудь серьезное, вы это поймете, верней, почувствуете, и вам станет интереснее жить и чувствовать дальше.

10. Поздравляем — вы Недотяга-Прожектер, с вами не соскучишься, но работать и жить с вами...

**Для человека за компом**

» Приготовление.

Располагаюсь за рабочим столом неспешно... К работе все приготовлено... Закрываю глаза. Свободно дышу. Мышцы тела от зажимов освобождаю. (1-2 минуты).

« Заклинание-Нагнетание, или Самозаказ.

Вдох-выдох — на выдохе: «Я могу работать... (Вдох — выдох...) Хочу работать... Готов работать... Работаю...» — пять-семь раз повторяю про себя или полушепотом с нарастанием от механической безучастности до страстного требования, с представлением Себя-Работающего, Работы-Уже-Делающейся, Уже-Почти-Сделанной... (1-2 мин.)» Расслабление-Пустота.

Решительно расслабляюсь, откидываюсь... Пустота... Ничего не хотеть... Не ждать... Забыть... Раствориться... Исчезнуть... Послать все, вся и всех... (1-3 мин.).??????????????????????? я не знаю как это можно написать по-другому

Смысл этой фазы - полное освобождение подсознания. Теперь оно может, в свою очередь, действовать на сознание, ставшее пассивным, послушным...

» Повтор второй и третьей фаз от 5 до 12 раз.

» Действие.

Отчетливое, ясное побуждение — начать работать или любое другое, соответственно Самозаказу.

— Если такие переменные, как общий тонус и настроение, заинтересованность в деле, загруженность подсознания другими побуждениями, погода, прихоти обстоятельств и тому подобное принять за постоянные, — то главное вот.

1. Сила «Заклинания». ДОС, закладываемый в подсознание, должен быть ясным, четким, сгущенным. Фразы, формулы, заклинания, образы — чем прицельнее, чем конкретнее — тем вернее. Страсти, мощи, напора, яркости образа — больше, как можно больше!..

Но наилучшая интонация, ритм, темп, окраска, детали у каждого, конечно, свои.

2. Истинность «Пустоты». Полнота самоосвобождения. Чем больше контраст, тем верней заработает Эхо-магнит, и «надо» перейдет в «хочется».

3. Вера своему побуждению. «Пустить себя»

Всякое «надо» — это нажим и насилие, то самое насилие, от которого мозг защищается, пуская в ход отрицательные эмоции, внутренний ад. Чем больше насилия, тем больше этого ада и тем трудней продолжать... (Леви)

**Полезные советы**

1.   Насыщайтесь аскорбиновой кислотой (витамином С) во всех видах, не менее 2,5 г в сутки. Желательно в день съедать по лимону с кожурой, лучше зеленоватые, молодые, или по 3-4 кислых мандарина. А также: кислая капуста, клюква и т.п. Все это вкупе с витаминами группы В.

2.   Ходите пешком быстрым шагом на свежем воздухе не менее 2 часов в день. Отнеситесь к этому как к категорическому врачебному предписанию. 3.   Минимально ограничьте постоянно действующую зависимость, она же и вредность.

курежка: курить первую сигарету не раньше чем через 2 часа после утреннего вставания.А еще лучше — через 3 или 4 — и только после интенсивной ходьбы и легкого завтрака. Первую — как можно позже, а между последующими как можно более длинные промежутки. Войти в соревнование со своей зависимостью!

4.   Нестандартный стратегический ход: метод Билатеральной Коррекции («Билакор», В.Л.Леви ©).

Если вы правша, постарайтесь стать еще и левшой. Если левша — правшой. Все, что можно делать и правой, и левой рукой, делайте только левой: ешьте, чистите зубы, причесывайтесь, застегивайте пуговицы, открывайте замки, зажигайте спички... При печатании пусть левая рука станет основной (если не отработан до автоматизма слепой равноручный метод). Писать левой трудно, и тем не менее хотя бы пару фраз в день накарябать — отличное упражнение для развития недоразвитых частей мозга. Если же научитесь писать левой легко и быстро, в жизни это будет равносильно тому, что вместо одной ноги вы встали на две...

5. Окружите себя собственным самогипнозом. Можно, например, использовать письменные напоминалки в виде дощечек-экранчиков или просто листов бумаги с крупно, ярко, цветно написанными короткими фразами — самоприказами - например: БЫСТРО ХОДИ ДВА ЧАСА В ДЕНЬ!

Можно для дополнительной стимуляции еще как-нибудь себя ласково обозвать, из собственных уст подобные обращения помогают, ибо откровенно выводят наружу энергию самоагрессии и превращают ее в психомассаж.

Размещайте внушалки у себя перед глазами в постоянных местах каждодневного пребывания: перед кроватью (так, чтобы взгляд падал на них при засыпании и просыпании); в ванной и туалете; возле обеденного стола; на внутренней стороне входной двери; у рабочего стола — или в компьютере ; по стенам, можно на потолке...

**Нота бене!** Ободрялки-внушалки через какое-то время превращаются в фон и теряют действие.

Обновлять их (не столько по содержанию, сколько по форме выражения) следует не реже раза в неделю, чем чаще, тем лучше, и сразу же — в миг, когда замечаете, что их действие на вас начинает ослабевать. Вот главная самопрограмма.

**Внутреннее Освобождение**

» забываю «надо» (напишите «надо» крупно черным маркером и зачеркните красным);

» ничего не должен, в том числе и себе;

» что хочу, свободен и от того, что хочу;

» свободен, меняюсь, живу в потоке...

Если проникнуться этим искренне, если принять оставление результата за одну из внутренних основ жизни — все «надо» получаются сами собой и — все будет как должно быть, даже если будет иначе!

**Приложение 5. Из бестолкового словаря лентяя(Леви)**

Пофигизм — древнейшее религиозно-философское учение, возникшее в золотом веке, когда люди жили под фиговыми деревьями и питались фигами. В основе учения лежала твердая уверенность в том, что фигов в мире всегда было, есть и будет достаточно.    из Бестолкового Словаря Лентяя

Внутренний Голос - глубинный жизненный руководитель, всегда вовремя предупреждающий человека о том чего не следует делать; у самых гениальных людей звучит постоянно, поэтому они никогда ничего не

делают.    из Бестолкового Словаря Лентяя

Депрессия - лень совестливого человека, не дающая себе права выть. (Всерьез: это одно из многих моих определений депрессии, не охватывающее, конечно, все случаи, но тем не менее содержащее в себе, по-моему, долю истины и некий терапевтический потенциал. - В.Л.)

    из Бестолкового Словаря Лентяя Почему сюда?

Усталость — защитная реакция организма, возникающая при мысли о том, что надо что-либо делать.

    из Бестолкового Словаря Лентяя

Апатия - состояние, когда ни у кого нечего одолжить.

Астения - состояние, когда лежать на диване особенно тяжело.

Бодрость - реакция организма на отмену необходимости что-либо делать. из Бестолкового Словаря Лентяя.

Надо - ад. помещенный в «но».    из Бестолкового Словаря Лентяя

Эгоизм — основа основ всякой жизни, и нет «надо», не происходящего из «хочу».

Неудачник — неквалифицированный лентяй, не догадывающийся о своем счастье.из Бестолкового Словаря Лентяя

Скука — налог на Благополучие; уклонение от уплаты карается сумасшествием, а в особо крупных размерах — талантом и гениальностью

    из Бестолкового Словаря Лентяя

Слабоволие — сила воли лентяя, неправильно понимаемая окружающими и\или им самим. из Бестолкового Словаря Лентяя

 Халява (от древнееврейского «халяв» — даровое бесплатное молоко) — великая богиня племени ленивцев, являющая собой источник, условие и смысл их существования. Отсюда общеизвестное: «халява священна».из Бестолкового Словаря Лентяя

«Я пришел к заключению: мир находится в ужасающем состоянии именно потому, что люди упорно считают обязательным заниматься какой-то деятельностью. Когда мне стало ясно, что деятельность — это враг, я твердо решил попробовать заняться ничегонеделанием. Размышляя об этом, я уснул. А проснувшись, понял, что уже постиг благодатную сущность лени и готов к ничегонеделанию...»(леви)