

Що робити, коли лінь «засмоктує»?

Позбавитися ліні можна кількома способами: пошук нового сенсу діяльності або внутрішніх сил (ресурсів), а також через повноцінний відпочинок (можливо, Ви просто дуже виснажені?), переключитися на інший вид діяльності і так далі. Для багатьох людей подолання ліні пов'язане із зусиллям волі, переступанням через набажання щось робити.

Із зовнішніх чинників, що змушують припинити лінь, можна виділити тиск зовнішніх обставин. Кожна третя людина відмічає, що перестати лінуватися його примушує ситуація «я просто повинен це зробити, інакше» і підвищена відповідальність.

Слід відмітити, що поліпшення внутрішнього стану набагато сприятливіше впливає на припинення ліні, чим загроза покарання.

Досить цікавим є уявлення про корисність і шкідливість ліні.

Відмітимо, що кожна четверта людина не бачить в ліні ніякої користі для себе. Але виявилось досить багато позитивних сторін ліні, які варто визнати. Це можливість відпочити, розслабитися, захиститися від перевантажень, раціонально підійти до виконання діяльності, актуалізувати своє істинне "Я". Саме на цих моментах можна акцентувати свою увагу при розгляді ліні як ресурсного стану.

Варто усвідомити приховані причини втечі в лінь. Це можливо зробити у співпраці з психологом.