

Евгений Ефимов

# *Инстинкт лени*

50 простых рекомендаций и упражнений как побороть лень  
и начать действовать



z z z

Евгений Ефимов

**Инстинкт лени. 50 простых  
рекомендаций и упражнений  
как побороть лень и  
начать действовать**

«Издательские решения»

**Ефимов Е.**

Инстинкт лени. 50 простых рекомендаций и упражнений  
как побороть лень и начать действовать / Е. Ефимов —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-504832-5

В книге раскрыт механизм возникновения лени и содержится 50  
практических упражнений по ее преодолению. Прочитав ее, вы сможете  
самостоятельно определить, откуда берутся «ленивые» состояния и как  
избегать их отрицательного влияния на свою жизнь.

ISBN 978-5-00-504832-5

© Ефимов Е.  
© Издательские решения

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	6
Три уровня лени	8
ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ	9
Что такое физическая лень? Отчего бывает?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Инстинкт лени 50 простых рекомендаций и упражнений как побороть лень и начать действовать**

**Евгений Ефимов**

© Евгений Ефимов, 2019

ISBN 978-5-0050-4832-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель, это введение потребуется нам для того, чтобы выяснить несколько основополагающих моментов, которые позволят нам лучше понимать друг друга.

И давайте начнем с того, что попробуем вот так с ходу дать определение самому понятию ЛЕНЬ. Для этого обратимся в Википедию и прочитаем там следующее:

*«Лень – отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности».*

Но раз уж вы не поленились потратить свое время на чтение этого текста, то это значит, что такое объяснение вас не устроило.

Тогда, давайте разбираться вместе и начнем с самого простого определения, которое напрашивается в первую очередь, лень – это некое состояние, в котором мы впадаем в апатию, теряем энергию и интерес к любому деланию. Вот и получается, что лень имеет множество обликов и охарактеризовать ее одним выражением не такто и просто как кажется на первый взгляд.

И тем не менее, суть нашего обычного понимания лени сводится к следующей фразе:

*«Лень – это СОСТОЯНИЕ отсутствия мотивации к действию».*

То есть, лень – это все-таки СОСТОЯНИЕ....

И я не случайно неоднократно выделил здесь слово «состояние», подчеркивая временное влияние лени на нашу жизнь. И тогда возникает законный вопрос – это состояние чего? Состояние тела, психики или может мозга. Где кроется лень – в мыслях, в теле, а может это психическое заболевание?

Все мы знаем о лени лишь то, что это состояние, в котором, «не хочется» что-либо делать. Тогда назревает еще один вопрос – А «не хочется» или «неможется»? Ведь бывает и так, что мы полны сил, а нас приковывает к дивану. То есть получается, что лень – это бездействие? Но ведь лень – это не только бездействие, бывают и активные формы лени.

К примеру, мы можем тратить много энергии на бесполезные занятия, только бы не делать необходимую или запланированную работу. Мы с удовольствием залипаем в интернете, тратим время на общение с приятелями и подружками, развлекаем себя компьютерными или даже спортивными играми, но ленимся вымыть посуду, написать короткий отчет на работе или отвезти ребенка в школу. Иногда мы затрачиваем значительно больше энергии на наши, так называемые «ленивые» поступки.

Следуя этим путем, мы можем бесконечно долго пытаться дать определение лени, но не добьемся результата, а только больше запутаемся. А все потому, что изначально неправильно задаем себе вопрос, пытаюсь определить некое «СОСТОЯНИЕ», которое само по себе уже является следствием чего-то. Мы же попадаем под влияние лени по какой-то причине, а не находимся в ней все время. И тогда можно сделать вывод, что лень – это следствие какой-то причины.

И логично будет утверждать, что когда мы перебарываем свою лень в стиле «Делай!», то влияем на следствие, не затрагивая глубинные причины. Вот лень и возвращается вновь и вновь. Поэтому найти причины ее возникновения особенно важно. Ведь такая «борьба» с ленью равносильна попыткам вычерпать бассейн ведром, при открытом кране – сколько бы вы не старались, вода будет поступать в него, пока вы не удалите причину, то есть пока не перекроете кран.

## Три уровня лени

И я считаю, что корни лени кроются в наших базовых (основных) инстинктах, а вернее, в противоречиях, вызванных сопротивлением этим инстинктам:

- инстинкт самосохранения (выживание),
- сексуальный инстинкт (желания),
- инстинкт власти (доминантность).

Именно в подавлении этих инстинктов и кроется то состояние, которое мы привыкли называть ленью. И настоящее определение лени может звучать так:

*«Лень – это следствие подавления базовых инстинктов».*

Кроме того, я разделяю 3 уровня лени – физический, психологический и ментальный. То есть, иными словами, это лень телесная, эмоциональная и умственная.

И сегодня, разбирая их все три, по порядку мы будем отвечать на три основных вопроса:  
Что такое лень?  
Откуда она берется?  
Как ее лечить?



*«Понимание – единственная энергия, побеждающая и энергию лени, и энергию страха».*

*В Леви*

## ГЛАВА 1. ФИЗИЧЕСКИЙ УРОВЕНЬ

### Что такое физическая лень? Отчего бывает?

С точки зрения физиологии, лень – это не более, чем защитная функция нашего головного мозга. Дело в том, что даже в состоянии отдыха или сна, когда мы спим или тупим в соцсетях, смотрим сериалы или глянцевого журналы, мозг тратит примерно 10% всей энергии нашего тела. То есть, если принять средний вес мозга у людей в районе 800 гр., то, например, у меня он составит менее 1% от общей массы тела и при этом, он съедает такую прорву энергии! А в моменты пиковой нагрузки, когда он обдумывает какую-либо задачу, эти затраты доходят до 25—30%! Жаль, что долго так продолжаться не может, а то мы могли бы худеть, не отрываясь от стула.

Мозг не имеет права оставить ваше тело без энергии, так как первым и умирает, в случае каких-либо серьезных сбоев в организме. Ни сердце, ни печень, ни легкие, не в состоянии позаботиться о себе сами, это мозг управляет ими и дает сердцу команду качать кровь, а легким воздух. Вот поэтому-то мозг и бережет энергию, понимая, что она ему нужна как для себя, так и для обеспечения функционирования органов. Наш организм – это сбалансированная биологическая система, очень умная и тонко настроенная. И управляется эта система мозгом, основная функция которого – обеспечение ее выживания.

Любой ценой!

Корни этой лени находятся в одном из наших базовых инстинктов – Инстинкте самосохранения. Это настолько глубоко зашито в подсознании, что затрагивает наш базовый страх – Страх Смерти. Вот мозг и старается экономить энергию при любом удобном случае. То есть сам по себе он не ленив, ему не известно это понятие. Наоборот он трудится без отдыха 24 часа в сутки, но миллионы лет эволюции приучили его экономить энергию и расходовать ее осмотрительно.

Заставляя свое тело тратить энергию там, где мозг считает такие затраты бесполезными, вы создаете основное противоречие Инстинкту самосохранения. На физическом уровне для него непонятны социальные или религиозные мотивы, и он будет блокировать их, стремясь действовать согласно основного инстинкта – выживания.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.