

ДИНА АДАМС

# PRO-лень



Как лениться с пользой?

16+

**Дина Адамс**  
**PRO-лень. Как**  
**лениться с пользой?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48542147](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48542147)  
SelfPub; 2019*

**Аннотация**

Лень – зло? А, вот, и нет. Лениться можно с пользой. Как? Об этом расскажет эта книга. Чем отличается полезная лень от вредной? Как побороть вредную сторону безделья? Как продуктивно лениться? На все эти вопросы даст ответ книги Дины Адамс – американского опытного бизнес-психолога. Ее советы помогают людям поверить в себя и повысить свою рабочую продуктивность.

# Содержание

Предисловие от автора	4
1. Кратко про нашу лень	6
Что такое лень?	7
Почему мы ленимся?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Предисловие от автора

*Насчет лени еще далеко не все ясно.*

*Она – начало всякого счастья  
и конец всяческой философии.*

**Эрих Мария Ремарк**

Лень – это состояние души. Она возникает внезапно, но уходить не хочет. С того момента, когда вы впервые ощутили это сладостное и тягучее состояние лени, она стала частью вас. И избавиться от нее не получится. Преодолеть – да, а избавиться – нет.

Потому, что она время от времени будет возникать в вашем сознании. Искушать вас на ничегонеделание. Успокаивать, что еще есть время и можно расслабиться. Перед вами стоит выбор:

1. Смириться и жить как абсолютный лентяй.
2. Бороться с нею и время от времени гордиться своей волей.
3. Принять ее и направить на нужное русло.

Раз вы открыли эту книгу, значит, точно выбрали не первый вариант. Возможно, на данный момент вы находитесь на втором этапе и всю воюете со своей ленью. Я же вам покажу третий путь – получить от своей лени пользу.

Но перед тем, как читать эту книгу, то прислушайтесь к

себе. Верите ли вы, что от лени может быть польза? Или же вы по жизни убеждены, что лень – это великое зло? Если вы утвердительно ответили на второй вопрос, то лучше остановитесь и закройте эту книгу. Потому, что для вас это пустая трата времени. И никакие доводы известных ученых и мировых экспертов не возымеют эффекта, если вы – принципиальный человек, который хочет изгнать из себя всю лень.

Ну, а если вы – тот человек, который думает или даже уверен, что лень – полезная штука, то добро пожаловать. Потому, что я написала книгу именно для вас.

# 1. Кратко про нашу лень

*Лень есть тот из наших пороков,  
с которым мы легче всего миримся.*

**Франсуа Ларошфуко**

Перед тем, как начать наш разговор о пользе лени, рассмотрим ее сущность. Что это за явление? И откуда она появляется?

# Что такое лень?

И, правда, лень является неотъемлемой частью нас самих. Все мы временами склонны лениться, а иногда даже стремимся к этому чудному занятию. «Вот, закончу дела и отдохну» или «когда выйду на пенсию, ничего не буду делать».

Так, что же такое лень? Кто-то с маской великого моралиста скажет: «Лень – это порок». В нашем сознании глубоко заложились средневековый посыл, что отсутствие или недостаток трудолюбия равно смертельному греху. Уверена, ваши бабушки или дедушки захотят вас сжечь на костре, если вы пикните об отдыхе. Мои старички точно готовы испепелить меня своим взглядом.

Тем не менее я убеждена, что лень – это сигнал нашего организма. Она хочет защитить нас от перегрузки. Как известно, абсолютных лентяев не бывает. Все мы к чему-то стремимся, мечтаем, стараемся достичь поставленных целей. Ходим на работу, заботимся о родных, примеряем на себя роль психолога для близких друзей (и не очень), выгуливаем свою собаку, в конце концов. Мы даже планируем, что будем делать в отпуске. В тот самый период, на котором по идее мы должны отдохнуть и набраться сил для работы. А мы все планируем, чтобы провести его полезно.

Стоп! Хватит все планировать. Нельзя всю жизнь контролировать. А потому невозможно все заранее запланировать.

Ведь даже ваше рождение на свет – незапланированное. Может, вам родители и твердят обратное. Но будьте уверены, ваша мама была в шоке, когда узнала о своей беременности. У меня трое детей. Каждая беременность для меня была шокирующей, словно это в первый раз.

Итак, все невозможно запланировать. А вот, когда и как лениться можно. Потому, что, как я уже сказала, лень – это естественный сигнал нашего организма. А свой организм мы вполне можем контролировать. Главное, научиться слушать его желания.



# Почему мы ленимся?

Для начала мы должны определить причины своей лени. Откуда она появляется и черпает свою силу? Рассуждать над этим вопросом можно долго. Многое зависит от самого человека и образа его жизни. Однако можно выделить основные причины, которые подходят практически для всех. Их всего пять.

# 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.