Как заставить себя работать?

У каждого человека существуют дни, когда ему лень что либо делать. Действительно, иногда лежачий отдых идёт на пользу, но что делать в случае, когда клиент ждёт от тебя заказ и дедлайны горят? В такие дни нужно быть максимально собранным и сконцентрированным несмотря на свою лень. Вот пару советов как перебороть себя и идти работать

1) счёт от 5 до 1

Не знаю как именно это действует, но стоит мне посчитать вслух от пяти до одного, как на цифру один я встаю и иду делать свою работу. Во время счёта вы на подсознательном уровне подготавливаете себя к работе и в конце концов готовы к ней.

2) посмотрите короткие мотивационное ролики

Таких роликов сотни на Ютубе, посмотрите те,что находятся в топе. После многих из этих роликов желание работать продержится в вас ещё долгое время

3) посмотрите на свой пройденный путь.

Когда вы анализируете свои предыдущие заказы, вы понимаете, какой огромный путь вы уже преодолели. Так не уже ли вам так хочется останавливаться на достигнутом?! Идите и докажите себе, что это не всё ,на что вы способны

4) Поставьте таймер

Встаньте с кровати, подойдите к своему компьютеру и поставьте таймер хотя бы на 30 минут. Пообещайте себе поработать всего лишь 30 минут, не отвлекаясь на гаджеты, месенджеры и другие посторонние дела. По истечению этих 30 минут вы не заметите, как будете продолжать работать дальше, ведь вы уже начали и нет смысла оставлять работу незаконченной. Если ваша работа действительно требует много времени и сил, то ставьте несколько таймером, например 30 минут работы,5 минут отдыха.

Надеюсь, что моя статья замотивировала вас на работу! Не останавливайтесь на достигнутом! Будьте лучшей версией себя!