***Творческая лень*** *(из книги Г. Архангельского «Тайм-менеджмент»)*

*Творческая лень - защитная реакция организма, с помощью которой он пытается выкроить время для творчества.*

*Тема отдыха и мотивации неразрывно связана с темой лени.*

*Часто лень представляет собой нормальную защитную реакцию организма на внешние воздействия окружающего мира. Причинами возникновения лени могут служить:*

*• состояние переутомления, физическая, психологическая, эмоциональная истощенность, возникающие как результат сильного стресса, перенапряжения сил. Когда внутренние резервные силы организма израсходованы, необходима «перезагрузка» организма;*

*• интуитивное ощущение ненужности выполняемой в данный момент задачи. Работа «через силу» или через «не могу» приводит к экстренной мобилизации всех внутренних сил, размер которых ограничен и исчерпаем;*

*• часто желание полениться служит сигналом нашего подсознания, что лишняя суета, мелкие текущие мысли переполняют нашу душу, мешая вырасти чему-то действительно важному, родиться действительно новому нетривиальному решению. Часто именно такое состояние предшествует творческим озарениям, рождению новых идей, нахождению сильных креативных решений.*

*Используя определенные правила, мы можем сделать наше желание полениться своеобразным средством самомотивации и применить его для решения сложных, нестандартных задач. В этом случае мы говорим уже о так называемой творческой лени.*

*Эффективная работа иногда может сменяться так называемой творческой ленью, которая только подталкивает человека к новым, нестандартным решениям накопившихся проблем. Как же отличить творческую лень от нетворческой?*

*• творческая лень характеризуется тем, что вы сознательно позволяете себе лениться, специально выделяете для этого время и получаете наслаждение от данного процесса. Нетворческая лень является лишь признаком отсутствия самоконтроля;*

*• творческая лень, как уже отмечалось, доставляет человеку радость, удовольствие, тогда как нетворческая - лишь вызывает угрызения совести за бесцельно растраченные минуты - часы-дни и т. д;*

*• творческая лень всегда приводит к появлению новых, интересных решений, а потому не противоречит работе, а органично дополняет ее. Нетворческая лень не сочетаема с работой, ее итог - упущенное время.*

***Правила творческой лени***

*1. Соблюдение принципа чистоты лени. Если уж принимаем решение полениться, то лениться нужно на все 100%,* ***не пытаясь в это время продолжать решать задачи, думать о проблемах, обсуждать варианты решения.*** *Полностью переключиться на отвлеченные темы. Чистая лень - это чистое и полное ощущение бытия, гармонии с миром и Вселенной, время побыть в полном согласии с природой, ощутить всю полноту и неисчерпаемость мироздания. Состояние полной внутренней гармонии, мира с самим собой, отсутствие внутренних противоречий и конфликтов.*

*2. Решение полениться принимается сознательно. Сказать себе: «****Хочу лениться и буду лениться». Здесь не должно быть никаких угрызений совести и сомнений, колебаний****. Если они возникают - это уже не будет состоянием творческой лени.*

*Известно, что полушария мозга работают с поступающей информацией по-разному.* ***Левое*** *– логически и аналитически,* ***правое*** *– интуитивно и целостно. В обычных ситуациях, как правило, доминирует аналитическое мышление. Оно хорошо для решения известных и предсказуемых задач, но его недостаточно для поиска оригинальных идей и нетривиальных решений. Так как наша профессия часто требует нестандартного подхода, то*

***творческая лень каждому педагогу ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМА.***



***Памятка***

***Творческая лень***

***ЛЕНИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!***

***С НОВЫМ ГОДОМ!***

**«ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ М. БЕРКЛИ- АЛЕН» К УПРАЖНЕНИЮ**

**«ПОРОЙ Я БАЛУЮ СЕБЯ»**

1.. Разрешите себе побыть некоторое время в одиночестве.

2. Найдите время с удовольствием заняться своим любимым делом.

3. Позвольте себе полдня провести за «ничегонеделанием».

4. Займитесь тем, чем вы давно уже хотели заняться, но на что никогда не хватало времени.

5. В выходной позвольте себе подольше поспать.

6. Похвастайтесь перед другом или родственниками своими достижениями.

7. Потратьте некоторую сумму из своих сбережений и купите себе какую- нибудь безделушку. (М. Беркли-Ален «Забытое искусство слушать», СПб., 1997. с 193-194) 8. Каждый вечер вставайте под душ и «смывайте» события прошедшего дня, т.к. вода издавна является мощным универсальным проводником.

9. Если у Вас имеются нарушения со сном, читайте на ночь стихи, а не прозу. Так как стихи ближе к ритму человеческого организма и действуют успокаивающе.

10. Высыпайтесь. Здоровый сон составляет 5-6 часов. Перед сном обязательно проветривайте помещение. Это способствует улучшению сна.

11. Чаще совершайте прогулки. Особенно прогулки полезны вечером.