

Дюма-вопрос 6 Вопрос 6

Что Вы делаете, если работать не хочется, а надо?

Дюма 1

Тут я подразделяю работу на работе и работу дома. У меня к этим видам работ отношение разное. Вроде как ответственность перед собой испытываю не такую сильную, там от меня только я и завишу, поэтому могу и отложить работу, если так уж не хочется делать. Буду ждать вдохновения! А зачем что-то делать без души? Это же не принесет мне удовольствия.

В работе на работе у меня присутствует чувство долга. Крепко так сидит, можно сказать даже занозой. Потому что там я являюсь цепочкой совместных действий, когда от моего результата зависят другие. Этим я поступиться не могу. Тогда какая разница, что я хочу или не хочу делать? Я должна. Если надо себя простимулировать, я могу начать думать о том, что раз поручили мне, значит, с такой работой только я и способна справиться. То есть немножко придаю себе уверенности по ЧИ 

Или отлавливаю точно такие же подтверждающие факты в окружающих. Могу и бурно поэмоционировать из-за того, что делать надо, а катастрофически не хочется! Я и сама понимаю причину моей бурной реакции, поэтому обычно бывает забавно видеть, как дон рядом начинает хмуриться и волноваться по моему поводу, сразу ищет возможности помочь и облегчить мне существование. Но это и все, потому что нужно только увидеть именно эту реакцию и уже спокойно начать работать.

Ну и на самом деле работа приносит мне чувство удовлетворения от осознания, что мой труд вливается в общее дело Родины 

. На самом деле так, потому что сильно чувство плеча.

Дюма 2

Делаю вид что работаю, т.е. Работаю, делаю действия, но эффективности особо не будет...30% если вопрос не сильно важный. Если могу ничего не делать, то и не делаю.

Мобилизируюсь только если вопрос жизни и смерти. 

вообще если работать не хочется, то скорее всего я делаю не то что

хочу...не своим делом занимаюсь...это веский показатель. Если иду в правильную сторону, то и энергия делать есть 😊

Дюма 3

Пинаю себя, организую рабочее место, создаю “внешний контроль” за ситуацией.

Дюма 4

Не работаю, и гори все синим пламенем.

Дюма 5

Смотря что приходится делать и в каком настроении. Вот например есть круг занятий обязательных, которые к тому же нравятся. Когда настроение ровное и хорошее, то заставить себя можно по принципу “аппетит приходит во время еды”, то есть начать , а потом втягиваешься.

Бывает и такое что для начала дела не хватает просто хорошего партнера по занятию.

А когда настроение плохое то работоспособность приходит после банальной встряски (тот же выезд на природу или занятия спортом). Еще очень хорошо действует веско сказанное слово авторитетного и уважаемого человека.

Только заставлять себя стиснуть зубы точно не нужно - внимание и энергия уходят на стискивание а не на работу.

Дюма 6

...уууууууу.....какой сложный вопрос...самое простое – купить себе что-нить вкусное, шоколадку например...))) причем нужен сам процесс приобретения себе этой вкусности, и денег достаточно, чтобы ни в чем себе не отказать! Еще будет тоже хорошо, если кто-нибудь поднимет упавшее настроение добрым словом, обнимет (но это уже ни кто-нибудь)))... Надо подумать о чем-нибудь приятном...включить музыку...пустить просто фоном. Вобщем, создать себе комфортное настроение.

Еще для меня очень важно разобраться, почему мне не хочется

работать, что случилось, почему нет настроения... Когда я отвечаю на все вопросы, порывшись в себе, жить становится легче. Понял проблему – считай, что на 90% решил ее. Если работать влом, пытаюсь внести в нее элементы удовольствия: менеджер на телефоне – звоню и прикалываюсь...потом получаю кучу приглашений в разные увеселительные заведения и рестораны.))) и заказов много! Если работа связана с общением, то на нее можно повлиять и сделать приятной.

Но если работа совершенно опостылела, а работать надо хоть убейся, то просто молюсь и благодарю Бога, что могу работать и т.д.

Во! Как же я могла забыть!..Когда я начинала работать в том, месте, где и сейчас, но мне там были не рады, а для меня работать там казалось египетской пыткой, я ставила себе в мобильный напоминки: «все будет хорошо!». Через минут 20: «все УЖЕ хорошо!)))» Через пол часа: «Ты прекрасно выглядишь!» И в таком позитивном духе.))) Что интересно – это работало! Некоторые я до сих пор оставила. =)))

Дюма 7

Надо - закон, если я на работе. Дома обещаю себе вознаграждение в виде чтения или кино, и делаю.

Дюма 8

Если есть возможность отлынуть - отлыниваю..Но обязательно взвешиваю, действительно ли так велико нежелание работать, чтобы не получилось, что чувство вины будет пересиливать удовольствие от отлынивания..Очень не люблю себя заставлять и напрягаться, но иногда приходится как в той фразе «мыши плакали, давились, но продолжали жрать кактус»;

Дюм 1

Отдохнуть, собраться с силами, вдохновить себя.

Дюм 2

Я не сильно напрягаю себя в этом вопросе и если это качается вопроса жизни и смерти, то я включаю свою творческую этику и делаю, хоть и через силу, но делаю и ничего никогда никому не обещаю, лучше сделаю, чем пообещаю.