22/09/2023

ECONOMIST&JURIST

Redacción

Cinco tips para superar la pereza

La **pereza** es un estado por el que todo el mundo ha pasado en algún momento. Que nos dé **pereza algo no es raro**. El problema viene cuando se convierte **en algo habitual**. Ahí debemos preocuparnos porque eso es síntoma de que, o estamos **haciendo algo mal,** o alguna cosa en nuestro interior no va bien. Para evitar que la p**ereza se convierta en algo crónico** y saber salir mejor de esos baches que tarde o temprano puede tener cualquiera, te facilitamos **cinco tips** que te pueden ayudar a superar este bajón.

1.- Divide bien el trabajo

Puede que en muchas ocasiones la pereza esté relacionada con el **exceso de cosas que hacer**, y esto a su vez con una **mala planificación.** Hay que organizar bien las actividades que tenemos que hacer. No vale de nada **sobrecargarse de trabajo** un día y el resto estar ocioso, ya que al enfrentarte a jornadas maratonianas es probable que te sientas cansado y **abrumado antes de empezar**. Divide tu trabajo a fin de que puedas encontrar un **equilibrio** en tus tareas y éstas tengan t ...

SUSCRÍBETE > para una conversión completa a PDF |