



## ما هو الكسل؟

هو الرغبة في البقاء في حالة من الخمول والسكون دون القيام بأي شيء، ومقاومة القيام بأي مجهود

## كيف نقاومه؟

فبدلاً من مهمة واحدة كبيرة، سيكون لديك سلسلة من المهام الصغيرة التي لا تتطلب الكثير من الجهد



ففي بعض الأحيان، يكون الشعور بالكسل نابعا من إحساسك بالتعب والافتقار إلى الطاقة



ربما يكون السبب في شعورك بالكسل عائداً إلى عدم وجود حافز لديك. يمكنك تعزيز دوافعك من خلال تشجيعك لنفسك، وتفكيرك حول أهمية أداء هذه المهمة



التفكير باستمرار في الأهداف التي نرغب في تحقيقها يمنحنا دافعا قويا للتحرك والمضي قدما



فكري في الفوائد والمكاسب التي ستحصلين عليها بدلا من التفكير في الصعوبات والعقبات، التركيز على الصعوبات سيصيبك بحالة من الإحباط

