



# Cómo vencer la pereza

7 Técnicas para ganar la batalla



## 1. Déjalo todo preparado

Deja preparado todo lo que vas a necesitar. Así, cuando llegue el momento, sólo tendrás que ponerte manos a la obra isin preámbulos!

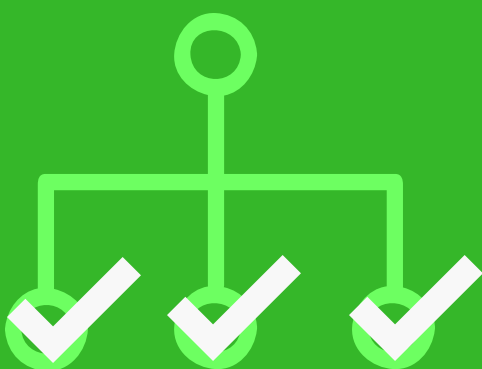


## 2. No pienses ¡Actúa!

No des oportunidad a tu cerebro para pensar en excusas. Cuanto más lo pienses más te costará empezar ¡Cuenta hasta 5 y lánzate!



¡CONSEJO! Engaña a tu cerebro diciéndote que sólo harás tu tarea durante 5 minutos. Créeme, al final te quedarás.

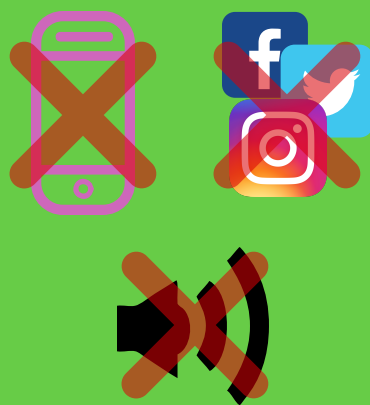


## 3. Divide y vencerás

Divide la tarea final en otras pequeñas que sean más fáciles. De esta forma no te parecerá tan compleja y la pereza perderá su poder.



¡CONSEJO! Empieza por la más sencilla y verás como antes de darte cuenta las has terminado todas.



## 4. Elimina las distracciones

¡Deshazte de todo lo que pueda distraerte para mantener la concentración al máximo! Evita dejar la tarea a medias si ya la has empezado.



## 5. Mantén la motivación

No dejes que el empuje inicial decaiga. Cuando notes que la motivación se esfuma intenta recordar por qué haces lo que haces y cómo te beneficiará (a tí o a otros).

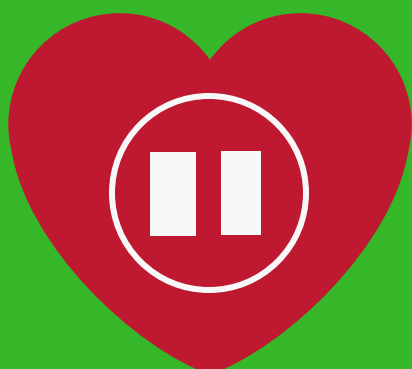


## 6. Crea una cadena de victorias

Anota cuando termines cada tarea de tu lista. Podrás ver tu progreso y no querrás "romper la racha" cuando te entre un poco de pereza.



¡CONSEJO! Premia tus victorias ¡Que se note tu esfuerzo! Así tendrás recompensas a corto plazo que mantendrán tu motivación.



## 7. Pausa las emociones

A veces la pereza nos "protege" porque tenemos miedo de hacer algo mal. Retrasa las emociones, simplemente ponte manos a la obra, ya te preocuparás después.