

# 5 cách trị thói quen bệnh lười biếng của bản thân

Chắc vừa trở về sau một chuyến công tác dài ngày người thì hơi mệt tí rồi cũng chưa lấy lại được tinh thần làm việc cho nên thực sự rất là lười thể nhưng mà cái khó lại là cái khôn các bạn ạ bởi vì lười thể cho nên trang lại nghĩ ra Ạ thể thì là cái video thì phải làm thế nào để vượt qua được sự lười biếng nhìn

- Cách sắp xếp công việc giúp bạn vừa RẪNH hơn, vừa HIỆU QUẢ hơn
- 5 thói quen nhỏ hàng ngày tạo nên sự tích cực
- 5 tác phong làm việc khiến bạn mất điểm trong mắt sếp
- Cách đọc sách hiệu quả cho người bận rộn
- suy nghĩ “ngây thơ” mà sinh viên năm nhất hay mắc phải

những người xung quanh các bạn dù là những người thành công đến đâu hay là chăm chỉ đến đâu thì cũng sẽ có lúc cảm thấy trì trệ không muốn làm việc và rơi vào tình trạng lười biếng thì có sự khác biệt là ở chúng ta kiểm soát cơn lười biếng như thế nào mà thôi thể thì trong video ngày hôm nay hãy cùng trang tìm hiểu những cách làm như thế nào để kiểm soát được cơn lười biếng và thực sự bắt tay vào công việc nơi bắt đầu thôi cách đầu tiên để có thể bắt tay vào làm việc đó là một quy tắc mà trang đã giới thiệu ở những bài trước.

- 5 cách trị thói quen bệnh lười biếng của bản thân
- Cách đọc sách hiệu quả cho người bận rộn
- suy nghĩ “ngây thơ” mà sinh viên năm nhất hay mắc phải
- 5 cách mình làm cho tiền đẻ ra tiền
- 10 cách kiếm thêm tiền tại nhà
- 5 bước để có thể nghỉ việc bắt đầu làm freelance
- Hướng dẫn cách viết và gửi email ứng tuyển tốt nhất dành cho người mới

quy tắc 5 giây các bạn còn nhớ không ạ quy tắc 5 giây này được viết bởi tác giả mèo rubens dựa trên hình ảnh của những chiếc tên lửa của nasa khi mà được phóng lên không trung các bạn thấy đấy cái khoảnh khắc khi mà tên lửa phóng lên á thì người ta sẽ đến lượt là 19 87654321 và đứng một nhá chiếc tên lửa đó sẽ bay lên không trung rồi bất kỳ chuyện gì xảy ra đi chẳng nữa khi các bạn bắt đầu cảm thấy lười biếng này nán ná muốn Xem facebook thêm một tí muốn ngủ nướng thêm một tí muốn lười để có thể Xem phim thêm một tí thì lúc đó nào các bạn hãy bắt đầu đếm 5 4 3 2 1 rồi ngay lập tức bắt tay vào công việc mà không chần chừ cũng không suy nghĩ nữa OK như vậy là chúng ta đã thực sự bắt tay vào công việc được rồi nhá nhưng còn một thử thách nữa đó là làm thế nào để thực sự tập trung được trong một khoảng thời gian dài mà không bị cơn lười biếng quay lại bán dày và khiến chúng ta phân tâm sao nhãng đừng lo bởi vì đã có phương pháp phương pro sinh ra để dành cho bạn phương monroe là một phương pháp tăng cường khả năng tập trung= cách chia thời gian ra thành nhiều đoạn mỗi đoạn dài 25 phút phương pháp này được chứng minh là có hiệu quả với rất nhiều người và cách thức làm phương pháp này cũng rất là đơn giản các bạn sẽ đặt chuông đồng hồ mỗi khoảng thời gian là 25 phút và trong vòng 25 phút đó các bạn sẽ chỉ tập trung làm một việc duy nhất

và không được phép bị xao nhãng để làm bất kỳ một việc gì khác hay cũng không được bỏ cuộc giữa chừng trong vòng 25 phút đó kể cả nếu như các bạn thấy mệt này muốn bỏ cuộc này hay là muốn mở điện thoại lên trên facebook chẳng hạn thì cũng phải tự nhủ với mình là cố gắng lên sắp hết rồi chỉ có 25 phút thôi đừng cố gắng hoàn thành xong 2 năm phút mình sẽ nghỉ ngơi 25 phút không phải là một khoảng thời gian quá dài hoặc là quá ngắn cho nên nó được chứng minh là nhiều người đã có thể tập trung được trong khoảng thời gian này để làm một công việc nhất định và sau 25 phút này thì các bạn sẽ được nghỉ giải lao trong vòng 5 phút sau khoảng 4 lần như thế thì các bạn sẽ có một đợt nghỉ dài hơn khoảng chừng 20 phút để các bạn lấy lại tinh thần trước khi quay trở lại với những chu kỳ tiếp theo phương pháp này hiệu quả là bởi vì nó tạo cho mình cảm giác là gốc gác sắp hết thời gian rồi cho nên mình phải làm việc này nhanh lên thay vì việc mình nghĩ rằng mình có cả ngày để làm không ạ cứ từ từ mà làm cũng chẳng sao một ngày thì các bạn sẽ có rất nhiều việc để làm đúng không ạ và thông thường nếu như bạn cứ nản nã cứ lười biếng thì xong rồi đến chiều đến tối mới bắt tay vào làm việc thì có 2 vấn đề có thể xảy ra một là hoặc các bạn sẽ rất mệt mỏi vào buổi tối không thể làm việc hiệu quả được hoặc thứ 2 mà các bạn thấy nhiều việc quá không làm xong thì mình sẽ bỏ cuộc vậy thì phương pháp pomodoro này sẽ giúp các bạn chia nhỏ những công việc đó ra cứ 25 phút mình làm xong một việc sau đó mình không cần phải để ý tới việc đó nữa tiếp theo ở chu kỳ mới mình lại giải quyết những việc khác như vậy là trong khoảng thời gian của một ngày mình sẽ giải quyết được nhiều công việc khác nhau = cách chia ngắn khoảng thời gian mà mình có ra chính nhờ phương pháp này mà nhiều người đã có thể tập trung vào giải quyết được hết cái to list của mình mà không cần phải dồn đến cuối ngày mới làm việc polo trong tiếng ý có nghĩa là quả cà chua bởi vì một chiếc đồng hồ thì quả cà chua đã được sử dụng khi mà người sáng tạo ra phương pháp này nghĩ ra pomodoro cách thứ 3 để quên đi được sự lười biếng đó chính là vận động bởi vì thay đổi trạng thái của cơ thể thì sẽ giúp cho chúng ta thay đổi trạng thái về tinh thần cho nên vận động sẽ là một cách để bắt bản thân trở nên năng động hơn trong giờ học của trang nếu như mà những bạn học sinh bắt đầu cảm thấy buồn ngủ này không tập trung được vào bài giảng hoặc là làm bài cảm thấy uể oải thì ngay lập tức trang sẽ yêu cầu các bạn phải làm những bài như là juvignac hay là burpee đây là những bài theo dạng XXX trong khoảng thời gian rất ngắn các bạn làm khoảng 10 đến 20 cái là đã giúp cho cơ thể năng động hơn có nhiều năng lượng hơn rồi giúp cho não bộ hưng phấn hơn rồi và việc quay trở lại để tập trung với công việc và thôi lười biếng sẽ đơn giản hơn rất nhiều thứ tư nếu như các bạn muốn tránh rơi vào cảm giác lười biếng và mệt mỏi thì hãy hạn chế khẩu phần ăn của mình lại đặc biệt là không nên ăn quá no và làm công và làm công sở làm văn phòng thì chắc sẽ hiểu rõ cảm giác này cứ mỗi giờ ăn trưa chúng ta ra ngoài ăn uống với bạn bè thì ngay sau đó khi mà về lại cơ quan thì chị em mỗi người sẽ dùng nhau một chiếc chiếu một chiếc chăn một chiếc gối để phải ngủ một lát thì mới tiếp tục có năng lượng là một chiều còn nếu như không được chợp mắt thì càng buổi chiều coi như sẽ lờ đờ mệt mỏi lý do là bởi vì khi các bạn ăn quá nhiều thì cơ thể sẽ cần dành nhiều năng lượng để tiêu hóa đồ ăn hơn nên phần năng lượng còn lại để mình duy trì những hoạt động khác sẽ bị giảm đi và khiến cho mình bị lờ đờ mệt mỏi hơn hơn các bạn ăn gì mà các bạn ăn nhiều đồ ăn có nhiều tinh bột hay lệch đường thì não bộ của chúng ta cũng sản xuất ra nhiều hoặc môn serotonin hay là melatonin những hormone mà ban đầu sẽ kiềm cho mình cảm thấy hưng phấn nhưng trong một khoảng thời gian rất ngắn thôi sau đó thì mình sẽ cảm thấy buồn ngủ và bẽ oải ngay lập tức thế cho nên nếu như các bạn muốn có năng lượng để làm việc trong suốt một ngày mà không bị lười không bị mệt mỏi thì hãy nhớ hạn chế khẩu phần ăn của mình lại đừng ăn quá no nhé cuối cùng điều thứ 5 mà trang muốn khuyên dành tới cho những người đang muốn thoát khỏi sự lười biếng và tập trung vào công việc đó là bạn cần cách ly bản thân mình ra khỏi môi trường để khiến cho bạn người có ảnh hưởng có ảnh hưởng rất lớn tới con người bạn tới thói quen của bạn cũng như là tới cách ứng xử và suy nghĩ của bạn nữa thế cho nên nếu như bạn đặt bản thân mình ở một môi trường mà ở đó thói quen của bạn thường là để tươi chẳng hạn thì sẽ khó mà tập trung làm việc được lấy ví dụ nhà đã bao giờ các bạn gặp phải tình trạng là hôm nay mình được nghỉ mình sẽ ở nhà làm việc thế nên là mình cũng dậy sớm nhưng mà mình vẫn mặc bộ quần áo ngủ nhà cái đó mình ngồi trong phòng ngủ để làm

việc mình cũng dậy sớm lúc 9 giờ nhưng mà sau đó mình ngồi được khoảng 30 phút 45 phút thì mình cảm thấy là thay vì ngồi ở bàn làm việc mình chuyển chuyển ra giường ngồi một lúc thì mình lại muốn nằm nằm một lúc thì mình cảm thấy là mắt mình díp lại không muốn làm việc nữa thế là mình bỏ laptop một bên mình bỏ sách rồi một bên mình đi ngủ tiếp, điều này rất là dễ hiểu bởi vì cái phòng ngủ ấy nó thường thiết kế là để cho bạn nghỉ ngơi để thư giãn chứ không phải để làm việc cho nên nếu như bạn không thường xuyên làm việc ở trong phòng ngủ thì chả có lý do gì mà bỗng dưng cái phòng ngủ lại có thể trở thành một nơi làm việc lý tưởng cho bạn cả hay là nếu như bạn định ra quán cà phê để ngồi làm việc nhưng mà bạn mặc quần áo quá thoải mái như là đi chơi hoặc là như ở nhà chẳng hạn thì bạn cũng sẽ không có cảm giác là tập trung làm việc được bởi vì rằng là nghĩ rằng là hay thôi mình gọi con bé này đến nói chuyện tí mình gọi thằng bạn thân đến tâm sự cái này cái kia lâu ngày không gặp thế là thôi công việc của bạn lại không được giải quyết nữa thay vào đó bạn cần phải tạo ra những môi trường mà cứ khi gặp môi trường đó thì phản xạ của cơ thể sẽ là à đây là môi trường làm việc à đây là nơi mà đến đây mình có thể tập trung được ví dụ như là nếu như các bạn là những freelancer các bạn không đến cơ quan công sở hàng ngày để làm việc thì các bạn vẫn cần tạo thói quen là thức dậy sớm này ăn mặc chỉnh chu này cách một chút chẳng hạn để khiến cho cơ thể hoặc khuôn mặt rạng rỡ hơn sau đó mình đi ra những quán cà phê có working space working space ở những nơi mà những người khác họ cũng tập trung làm việc thế thì cơ thể của mình khi được đặt vào môi trường như vậy nó sẽ tự nhận diện và nó phản xạ lại đến đây không phải để ngủ đến đây không phải để chơi mà đến đây thì làm việc thì nó sẽ phản xạ tốt hơn và nó tiếp xúc được không bạn tập trung để làm việc chắc cũng là một freelancer trang cũng làm việc ở rất nhiều nơi và những cái yếu tố kỹ trang làm đó là làm việc ở trong phòng ngủ bởi vì trang web là không thể nào hướng được sự hấp dẫn của chiếc giường ngủ cho nên trang sẽ phải dậy này thay quần áo giống như là đi làm sau đó đi xuống nhà ngồi ở phòng làm kinh tế thì trang nếu không thì trang sẽ đi ra ngoài đến những quán cà phê những nơi mà trang hay thường tới sẽ là starbucks này the coffee house này hoặc là những công working space có mặc có nhiều có nhiều cửa sổ có nhiều ánh sáng và những người khác cũng đến đây để học tập hoặc để làm việc khi mình cảm thấy vui hơn rồi công việc cũng dễ làm việc được thuận lợi hơn nhớ cách này nhé hãy cách ly bản thân mình khỏi những môi trường mà dễ đến cho bạn lười biếng ra từ đầu tới giờ mình nói rất nhiều tới việc làm thế nào để tránh sự lười biếng nhưng mà cuối cùng thì liệu sự lười biếng có thể kể đến như thế không và liệu nó có điểm tốt gì hay không các bạn biết không bill gates từng nói là hãy tìm một người thật là lười biếng rồi giao cho anh sang một công việc thật là khó thì anh ta sẽ tìm ra một cách rất đơn giản để giải quyết công việc này điều đó có nghĩa là lười biếng thì đôi khi sẽ đi kèm với sự sáng tạo bởi vì nếu như mà bạn quá thông minh phải thông minh phải thông minh

Để làm việc đó đúng không ạ tuy nhiên thì đó chỉ là trong ngắn hạn hoặc trong một vài trường hợp cụ thể thôi trong dài hạn thì không có ai lười biếng mà thành công thực sự được các bạn ạ thế cho nên nếu như các bạn đang trên con đường tìm kiếm thành công của mình nếu như chúng ta vẫn còn đang chỉ tuổi thì đừng lười biếng hãy chăm chỉ lên chúng ta chắc chắn là sẽ có nhiều cơ hội hơn đến với mình đây 3 8:00 tối thứ 2 tuần sau nhé giuli biếng như thế nào thì chắc chắn cũng sẽ có video mới dành cho các bạn còn bây giờ thì xin chào và hẹn gặp lại nhé

<http://phobienphapluatadmin.vietesoft.com/Content/Upload/20220722105200-5-thoi-quen-nho-hang-ngay-tao-nen-su-tich-cuc.pdf>

<http://phobienphapluat.kontum.gov.vn/Home/ViewFile?linkdown=/Content/Upload/20220722105904-cach-sap-xep-cong-viec.pdf>

<http://phobienphapluatadmin.vietesoft.com/Content/Upload/20220722105904-cach-sap-xep-cong-viec.pdf>

[http://dienban.quangnam.gov.vn/QTIUpload/NVD\\_FAQ/2022/7/cach-sap-xep-cong-viec.PDF](http://dienban.quangnam.gov.vn/QTIUpload/NVD_FAQ/2022/7/cach-sap-xep-cong-viec.PDF)

[http://dienban.gov.vn/QTIUpload/NVD\\_FAQ/2022/7/5-thoi-quen-hang-ngay.pdf](http://dienban.gov.vn/QTIUpload/NVD_FAQ/2022/7/5-thoi-quen-hang-ngay.pdf)