

درمان قطعی تنبلی







**برای رفع کسالت و بی حالی  
میوه های قرمز رنگ بخورید**





**فعالیت‌های خود را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنید. وقتی که کارها بخش‌بخش باشند، انجام آن‌ها ساده‌تر و شدنی‌تر است**



**در نگاه طب سنتی علت تنبلی دو چیز است  
علت روحی و علت جسمی**





**رایحه های شادی آفرین  
رفع کسالت و بی حالی می کنند**



**اهداف برای ما مثل قطب نما عمل  
می کنند و راه درست را نشان می دهند**





**تحت هیچ شرایطی قوانینی را که برای انجام**

**کارهایتان تنظیم کرده‌اید، بر هم نزنید**



**تکنیک چابکی میزان تنبلی  
شما را کاهش می دهد**





**تغذیه مایکی از مهم ترین عواملی  
که در تنبلی تأثیر گذار است**





**اگر شما کارهایتان را به آینده موکول می‌کنید و احتمالاً  
انجامشان نمی‌دهید، با عرض معذرت یک انسان تنبل هستید**





# أفت موفقیت، تنبلی است

امیر المؤمنین



**تنبلی و اهمال کاری، اعتماد  
به نفس افراد را از بین می برد**





**شما میانگین 5 نفری هستید که  
بیشترین زمان را با آن ها می گذرانید**



**اولین قدم برای درمان و دوری از تنبلی شناخت علل آن است**





**اگر از خودتان توقع بیش از حد داشته باشید  
تنبلی شما افزایش پیدا خواهد کرد**



**وقتی شما کاری انجام دهید که در آن زمان  
سودی برای شما ندارد، اهمال کاری کرده اید**