

CHCE mi się CHCIEĆ !

MOTYWOWANIE

TO PIERWSZY KROK DO DZIAŁANIA

1. Znajdź ważne powody... Po co? Dlaczego? Co mi to da?



1. **Przemyśl** dokładnie to, co musisz zrobić i **znajdź pozytyw** dla siebie, które wynikają z wykonania pracy.
2. **Określ swoje motywy** działania, wypisz na kartce powody, dla których warto wykonać planowaną rzecz.
3. **Włącz cicho muzykę**-działa kojąco i motywująco.
4. **Uruchom** wyobraźnię.
5. **Stwórz** swoją mapę skojarzeń (może to być kolaż inspirujących słów, prostych rysunków, zdjęć i cytatów, zaprojektowany tak, aby wzbudzić motywację i ułatwić skupienie na celach

2. Ucz się w inspirującym miejscu



1. **Miejsce wolne od rozpraszaczy** (zabawki, gry itp. rzeczy, które odciągają Cię od nauki)
2. **Miejsce zorganizowane** (łatwy dostęp do potrzebnych przyborów, książek, notatek itp.).
3. **Miejsce czyste** (uporządkowane).
4. **Zapewnij sobie dostęp do wody (pitnej).**

Będziesz bardziej skupiony i łatwiej osiągniesz cel pracy)

3. Zaplanowanie nagrody (paliwo)



1. **Zaplanuj** dobrze swoją **pracę**. Pomoże Ci rozłożenie dużych partii **materiału na etapy**. Możesz skorzystać z **metod zarządzania czasem** dodanych na stronie (**pomodoro, plasterki salami, metoda szwajcarskiego sera**).
2. **Oceń**, jakie jest **prawdopodobieństwo odniesienia sukcesu**. Im będzie ono większe, tym łatwiej będzie przekonać własną podświadomość, że warto działać.
3. Wyznacz sobie **nagrodę** po skończonej pracy. **Coś tylko dla siebie**, nie musi to być rzecz materialna.

Nagrody mogą być wykorzystywane jako paliwo do naszej motywacji nawet przez długi okres czasu.

4. Wprowadź poranną rutynę



1. Jeśli **rozpoczniesz dzień od czegoś inspirującego**, to łatwiej będzie Ci **później być zmotywowanym** (zabawki, gry itp. rzeczy, które odciągają Cię od nauki)
2. **Wartościowe nawyki**: czytanie, relaks, poranna gimnastyka, prowadzenie pamiętnika itp.

5. Ucz się z innymi



1. **Powiedz** (zadeklaruj) **innym**, co masz zrobić (rodzicom, rodzeństwu, znajomym).
2. **Znajdź osobę, z którą możesz uczyć się w domu (rodzice/rodzeństwo) lub spotkać się online (obecnie ze znajomymi tylko taka forma jest możliwa)**
 - monitorujcie swoje postępy,
 - zadawajcie sobie pytania,
 - zastanówcie się , co było ciekawe,
 - wymieniajcie się informacjami,
 - motywujcie się wzajemnie.

Powodzenia))))))