

Znajdź powód żeby się uczyć - odpowiedz na pytanie po co się uczysz, jakie są Twoje cele i priorytety. Stwórz listę korzyści- czyli co zyskasz zdobywając wiedzę, dziś i w przyszłości. Motywacja to energia, która rodzi się z myśli.

Twój własny system nagradzania - po ukończeniu danej pracy, opracowaniu danej partii materiału, skończonych lekcjach - pojawi się satysfakcja, z wykonanego działania. To miłe uczucie. Możesz też dać sobie nagrodę. Zrobić coś, co lubisz, zjeść coś dobrego, wyjść na spacer, obejrzeć ulubiony serial. Każdy z nas będzie miał więcej chęci do działania mając świadomość, że na końcu czeka nagroda. Taka miła perspektywa działa motywująco!

Warto pracować na bieżąco, nie odkładaj nauki na później, wiem wszyscy tak mówią :) Jednak kiedy mamy wiele rzeczy do zrobienia trudniej się za to zabrać, czyli trudniej się zmotywować.

JAK ZMOTYWOWAĆ SIĘ DO NAUKI

i uczyć się z przyjemnością

Każde działanie, także nauka, nie wyjdzie, bez naszej motywacji i chęci. Przedstawiam Wam kilka wskazówek jak sobie pomóc „chcieć”. Dodam, że sprawdzałam osobiście :)

Wprowadź rutynę - może brzmi nudno, jednak jest skuteczna. Łatwiej nam pracować, kiedy codziennie mamy podobny plan dnia i wiemy co mamy robić. Dobrze zacząć dzień od czegoś przyjemnego :)

Ucz się z innymi - korzystając z portali społecznościowych, możesz rozmawiać, wymieniać się wiedzą, wzajemnie mobilizować. Lepiej zapamiętujemy ucząc kogoś innego. Ważni są ludzie, którzy nas otaczają, ponieważ mają wpływ na nasze zachowanie, nasze samopoczucie oraz naszą motywację do działania- fajnie kiedy nas inspirują, dopingują, zachęcają do pozytywnej aktywności.

Słuchajcie muzyki, ona ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie, jest też w stanie obudzić w nas motywację do działania (kto oglądał film „Rocky” i słyszał piosenkę „Eye Of The Tiger” ?). Może poszukasz muzyki, która Ciebie zachęca do działania?

I jeszcze jedno, uśmiechajcie się, codzienna radość zmniejsza stres i powoduje pozytywne nastawienie. Szczęśliwy człowiek ma więcej energii do działania, czyli właśnie naszej motywacji! Pamiętajmy też, że jesteśmy różni i inne rzeczy mogą nas motywować, posłuchajcie siebie, powodzenia!

Miejsce do nauki - ucz się w inspirującym miejscu - dbaj o swoje miejsce pracy, by było zorganizowane jak lubisz, uporządkowane, by Cię nie rozpraszało. Dzięki temu łatwiej się skupić, a nauka jest efektywniejsza.