

W JAKI SPOSÓB MOTYWOWAĆ SIĘ DO NAUKI?

School



Lista zadań

Warto wieczorem stworzyć sobie listę zadań na następny dzień, aby nauka była bardziej uporządkowana i przewidywalna. Dzięki temu będziesz dokładnie wiedzieć które partie materiału musisz przyswoić lub powtórzyć oraz jakie zadania masz do napisania.



Wprowadź poranną rutynę

Dobrze rozpoczęty poranek determinuje resztę dnia. Zgodnie z tym stwierdzeniem jeżeli dzień rozpoczniesz od zrobienia czegoś inspirującego to łatwiej będzie Ci później być zmotywowanym i skupionym. Bardzo ważne jest to, działając od samego rana będziesz mieć więcej czasu na odpoczynek po skończonej nauce.



Ucz się w inspirującym miejscu

Zadbaj o to, aby miejsce Twojej nauki było uporządkowane, czyste oraz dobrze zorganizowane. Na biurku nie powinno być żadnych rzeczy, które rozpraszają Twoją uwagę. Najlepiej jeżeli będą się tam znajdowały tylko przedmioty związane z edukacją. Dzięki dobrej organizacji będziesz bardziej skupiony i produktywny.



Stwórz system nagród

Nagrody możemy traktować jako paliwo do naszej motywacji. Warto jest podzielić sobie materiał, który macie w danym dniu przyswoić na kilka partii. Po ukończeniu danej partii materiału robimy sobie przerwę i korzystamy z „nagrody”. Może to być krótki spacer przed domem lub posłuchanie ulubionej piosenki.



Zapisz ważne powody do nauki

Nigdy nie będziesz naprawdę zmotywowany, jeżeli nie będziesz wiedzieć po co i dlaczego się uczysz. Musisz zrozumieć, że nauka jest wartościowa, ponieważ może poprawić jakość Twojego życia. Najlepiej stwórz swoją własną listę korzyści płynących z nauki. Zastanów się co dzięki temu zyskasz w bliższej i dalszej przyszłości.

