




Jak się zmotywować przed końcem...

Dochodzenie do obranego celu jest jak **wędrówka wysokogórska**. Na początku jest trudniej – potrzebna jest rozgrzewka i przyzwyczajenie się do trudu wędrowania. Potem robi się łatwiej – następuje zaaklimatyzowanie się do podjętego zadania. Idziemy, idziemy...i dochodzimy do ostatniego decydującego wzniesienia, które jest najbardziej strome i wymagające. Ale bez tego końcowego etapu nie możemy powiedzieć, że zdobyliśmy górę. Trzeba wziąć głęboki wdech i piąć się dalej... wysiłek jest ogromny, ale efekt jest tego warty! **Szczyt góry jest zwieńczeniem sukcesu**, wielką wygraną i jednocześnie nagrodą za włożoną pracę! ☺


Pomyśl o swojej edukacji właśnie w taki sposób, zwłaszcza jeśli czujesz się już bardzo zmęczony i może trochę zniechęcony do dalszej pracy. Pomyśl, że wchodzisz na szczyt, który już widać...jest bliżej, coraz bliżej Ciebie!



Zobacz, ile drogi już za Tobą! Ile wysiłku, poświęconego czasu...jeszcze trochę i szczyt zdobyty! A wraz z nim **RADOŚĆ, ULGA I POCZUCIE DUMY!** Naprawdę warto jeszcze trochę się postarać.



Końcowe podejście na szczyt może być trudne - wymaga cierpliwości i jeszcze ostatniego wysiłku...



Co może pomóc, aby zmotywować się pod koniec roku szkolnego?

1. Twórz wizualizację 😊

Wyobrażaj sobie, że jesteś turystą wysokogórskim. Wchodzisz pod górę, jest ci ciężko, ale widzisz już oczami wyobraźni przepiękny widok, który roztacza się ze szczytu. To dodaje ci sił, budzi w tobie ducha walki i dzięki temu nie poddajesz się w wędrówce, tylko idziesz do samego końca.

2. Opracuj graficznie własny kalendarz 😊

Oznacz przyjemnym dla siebie kolorem dni wolne od nauki oraz datę początku wakacji. Skreślaj każdy kolejny dzień, a w nagrodę za włożony wysiłek zjedz ulubioną czekoladkę przygotowaną specjalnie na tę okazję. Zobaczysz jak to szybko mija, i że czas może też nabrać słodkiego smaku.

3. Rozplanuj swoje zadania 😊

Rozpisz w kalendarzu/terminarzu swoje zadania: sprawdziany, prace zaliczeniowe, lektury i tym podobne. Pozwoli ci to lepiej się skoncentrować na konkretnych obowiązkach i uwolnić swoją głowę od natłoku myśli dotyczących tego, co jeszcze trzeba zrobić. Robiąc po kolei pracuje się zdecydowanie lżej i bardziej wydajnie.

4. Stwórz swoją *checklistę*, czyli listę kontrolną 😊

Wypisz to, co musisz zrobić na jednej kartce, a następnie odhaczaj zadania, które udało ci się zrealizować. Zobaczysz, satysfakcja będzie wzrastać z każdym kolejnym „haczykiem”.

POWODZENIA



Hanna Szykowska-Tkaczyk