

AUTOMOTYWACJA

Poniżej znajdziesz zbiór kilku technik automotywacji, czyli sposobów motywowania samego siebie. Zjrzyj do tej kartki, kiedy poczujesz brak motywacji do działania i skorzystaj z wybranej techniki!



ZNAJDŹ POWÓD

Pomyśl o wszystkich pozytywnych i przyjemnych powodach, dla których warto zabrać się do działania.



TU JESTEM!

Skup się na tym, co jest teraz, nie wybiegaj myślami, co będziesz robić za tydzień. Masz wpływ na chwilę obecną.

DODAJ WAGI

Zamiast sugerować się tym, co robią inni, pomyśl, dlaczego dana czynność jest dla Ciebie ważna!



META

Pomyśl, jak ma wyglądać efekt finalny Twoich działań. Zadawaj sobie pytanie, dlaczego chcesz to zrobić.



MARZENIA

Wizualizuj swoje marzenia. pomyśl o tym, czego pragniesz. Marzenia napędzają do działania.

TRZYMAJ RYTM



Ustal konkretne pory dnia dla swoich obowiązków. pozwoli Ci to na utrwalenie nawyków i systematyczne działanie.

LUSTERKO

Stań przed lustrem i powiedz do siebie kilka miłych słów, jak np. "potrafię to zrobić", "jestem pracowity", "mam zdolności."

MOCNY ZAWODNIK

Gdy złapie Cię gorszy dzień, zaakceptuj go – masz do niego prawo. Wróć do swojego planu następnego dnia. Nie rezygnuj!



Karty
Sportowca

Pamiętaj, że zawsze możesz też przyjść porozmawiać ze swoim psychologiem albo pedagogiem szkolnym