



1 Сентября!

Способы повысить мотивацию

Motivation

The word "Motivation" is written in a bold, black, sans-serif font. It is underlined with a thick, red, curved stroke. A red pencil with a gold-colored lead tip is positioned on the right side, pointing towards the end of the red underline.

Мотива́ция (от лат. *movere*) —

побуждение к действию; это действие, после которого человек сближается со своей нуждой. Например, от той же работы мы хотим высокую зарплату или прибавку к ней, именно это мотивирует нас больше работать.

- Убедитесь, что цель — ваша
Ничто не будет истощать вашу энергию так же сильно, как попытка идти за целью, которую кто-то другой поставил перед вами и которой вы не верите.
- Используйте аффирмации
Аффирмации (от лат. affirmatio — подтверждение) - это короткие фразы (убеждающие высказывания, осознанная мысли, словесные формулы), регулярное повторение которых закрепляет в подсознании требуемые образы или установки, направленные на реализацию положительных перемен в личной жизни.
- Занимайтесь тем, что больше всего нравится
Как однажды сказал великий предприниматель Чарльз Шваб: «Человек может добиться успеха почти во всем, для чего у него есть неограниченный энтузиазм».

- Окружайте себя людьми с энтузиазмом

Энтузи́азм — положительно окрашенная эмоция, состояние воодушевления, а также, под влиянием этого настроения, желание и совершение активных действий по достижению определенных целей

- Научитесь входить в состояние высшего энтузиазма
Наполеон Хилл объясняет, что у каждого есть что-то, что повышает его энтузиазм.

- Задавайте себе вопросы

Задавая вопросы, вы запускаете бесконечную цепочку идей. Большинство изобретений и улучшений являются результатом вопросов.

- Создайте список «Да, но...»
- Фокусируйтесь
Еще один способ генерировать энтузиазм — это обратить ваше внимание на то, что вы делаете.
- Попробуйте принцип «Как будто»
- Сосредоточьтесь на нынешней реальности
- Сделайте свое путешествие приятнее
- Просто начните

Советы для предстоящего учебного года



- Делайте всю домашнюю работу. Не забивайте на какие-то задания просто потому, что они кажутся вам второстепенными.
- Конспектируйте и красиво оформляйте свои записи, если это помогает вам лучше усваивать материал.
- Ложитесь раньше, чтобы выспаться (начинайте исправлять режим уже сейчас).
- Не перегружайте себя дополнительными занятиями.
- Занимайтесь с репетиторами по тем предметам, которые вы плохо понимаете, или просто с кем-то, кто хорошо разбирается в определенной теме.
- Ваше физическое и эмоциональное здоровье важнее оценок.

- Поменьше тратьте времени на бесполезные паблики вк.
- Читайте книги. Так банально, но актуально во все времена.
- Смотрите документальные/образовательные фильмы и сериалы. Как говорится, совмещайте приятное с полезным
- Делайте уроки сразу после школы.
- Пользуйтесь ресурсами для саморазвития.
- Почаще напоминайте себе, какой вы чудесный, талантливый и способный человек. У вас все обязательно все получится.

Спасибо за внимание ! Надеемся ,
что эта информация вам
пригодится!