

PO PIERWSZE –

Przygotuj dobry grunt pod swoją pracę (naukę).

Stając przed wykonaniem jakiegoś trudnego, czasochłonnego zadania (a takim zadaniem niewątpliwie jest przygotowanie się do matury), sukces osiągniesz znacznie łatwiej i szybciej jeśli odpowiednio przygotujesz grunt pod swoją pracę.

To trochę tak jak z uprawą roślin – jeśli posadzisz je w dobrej ziemi to w zasadzie do wzrostu będą potrzebować już niewiele – jedynie trochę słońca i deszczu. Ale jeśli roślinę zasadzisz w ziemi słabej, to zanim urośnie trzeba będzie ją nawozić, przyskać od szkodników, pielęgnować chwasty, dodatkowo podlewać, bo będzie mieć słaby korzeń itd a i tak urośnie nie tak duża jak by mogła.

Twój żyzny grunt, z którego uzyskasz dla siebie plony najlepsze z możliwych stanowić będą **trzy dobre nawyki: odpowiedni sen, dobre odżywianie oraz ruch.**

1. **SEN: Tylko jeśli jesteś wyspany i wypoczęty twój mózg może pracować na pełnych obrotach.**

Co zrobić aby dobrze wyspać się w nocy?

- zadbaj o sen mniej więcej o stałych porach,
- nie ucz się w nocy, bo to mało efektywne a przez to na drugi dzień będziesz zmęczony
- nigdy nie odsypiaj zmęczenia w dzień
- przynajmniej godzinę przed snem nie naświetlaj oczu ekranem telewizora, komputera czy telefonu
- naucz się spać w ciszy i przy zgaszonym świetle
- nie najadaj się przed snem, bo wtedy organizm zamiast regenerować się podczas snu, męczy się z przemienieniem i strawieniem tego co zjadłeś

a skoro o jedzeniu mowa...

2. **POPRAWNE ODŻYWIENIE:** Jedzenie to paliwo dla twojego organizmu w tym mózgu, od tego jak się odżywasz zależy to, czy masz energię do działania.

To tak jak z samochodem – jak wlejesz słabej jakości, „ochrzczone” paliwo, to samochód będzie ci się dusił, nie będzie miał kopa takiego jak powinien, a czasem nawet stanie na środku drogi.

Tak samo zachowuje się twój organizm jak dostarczasz mu jakiegoś syfiastego jedzenia typu fastfoody, chipsy czy szeroko dostępne, nafaszerowane chemią produkty z marketów, które jedynie rozsadzają tyłek.

Naucz się jeść przede wszystkim dużo warzyw i owoców (jak najmniej przetworzonych), ryby, chude mięso, nabiał, kasze, pij też dużo wody. Jedz kilka małych posiłków w ciągu dnia, nigdy się nie napychaj na maksa.

3. **RUCH:** Ruch jest najlepszym rodzajem odpoczynku dla osób uczących się i powinien być stałym elementem każdego twojego dnia.

Regularna aktywność fizyczna może naprawdę zdziałać cuda: doskonale usunie ci z głowy zmęczenie psychiczne, zniweluje stres, uwolni endorfiny dzięki, którym będziesz bardziej radosny i chętny do działania. A wystarczy jedynie kilkanaście minut dziennie.

***Jeśli znajdziesz chwilę czasu obejrzyj
mój filmik na You Tube pt
W ZDROWYM CIELE...
ZDROWY UMYŚL***



Szykuj więc najlepszy z możliwych grunt pod swoją pracę.

Pamiętaj! Dobry, regularny sen, poprawne odżywianie, codzienny (nawet kilkuminutowy) ruch.

I DZIAŁAJ!

PO DRUGIE -

Działaj, ale tylko z odpowiednim planem.

Wiesz dobrze (pewnie z własnego doświadczenia), że niejednokrotnie, gdy pojawia się coś dużego do zrobienia, to gdzieś tam „w połowie” odpuszczamy. A bo nam się już znudziło, a bo zapął gdzieś się ulotnił i już się nam nie chce, bo to i tak nie ma sensu i tysiąc innych powodów.

My ludzie jesteśmy przecież mistrzami w usprawiedliwianiu samych siebie.

Najczęściej jednak odpuszczanie bierze się z tego, że podchodzimy do wykonywanej roboty spontanicznie, na luza, bez żadnego planu. A robotę zawsze powinno się planować – człowiek lubi jak ma wszystko poukładane.

Dlatego weź kartkę lub kalendarz i zaplanuj dokładnie czas, który chcesz poświęcić na przerobienie tego kursu. Zapisz konkretne dni i godziny oraz np. to czy będziesz danego dnia przerabiał cały moduł czy tylko jego część - bo przecież musisz wziąć pod uwagę to, że masz też inne obowiązki.

Twój plan musi być przede wszystkim dobry dla Ciebie i na tyle realny, abyś mógł go spokojnie zrealizować.

Nie musisz wcale tego kursu skończyć w 2 tygodnie.

Pamiętaj, że pośpiech powoduje stres, a stres odbiera siły do działania i sprawia, że efekty pracy są mizerne. Znajdź więc takie tempo pracy, aby było dla Ciebie najodpowiedniejsze i aby przynosiło Ci jak najlepsze efekty.

Dlatego Twój plan nie może być czymś sztywnym, możesz go modyfikować, ulepszać i poprawiać, gdy uznasz, że coś nie do końca jest tak jak być powinno.

Ale naprawdę stwórz go i staraj się go trzymać!

Tak na marginesie. Być może wykombinujesz coś takiego:

Aaaaaaaa nie chce mi się pisać, to sobie w głowie to mniej więcej rozplanuję i też będzie ok. NIE! Nie będzie OK!

Pamiętaj, że to co pomyślisz (wymyślisz) w głowie nie jest żadnym planem tylko po prostu marzeniem. Marzenie staje się planem, tylko wtedy gdy ujrzy światło dzienne, czyli gdy zapiszesz go na kartce.

Zapisz, nie kombinuj!

PO TRZECIE -

Po co ci to wszystko... czyli postaw sobie cele, które będą Cię motywować.

Nigdy nie będziesz naprawdę zmotywowany, jeżeli nie będziesz dokładnie wiedzieć po co i dlaczego się uczysz.

Zastanów się po co w ogóle chcesz zdać tą maturę i zapisz odpowiedzi.

Ale nie chodzi mi o jakieś takie banalne stwierdzenia typu: bo wszyscy to robią, bo przyda się w życiu, bo rodzice chcą itd.

Zastanów się np. jakie konkretne (powiedzmy 3) korzyści bliższe i dalsze, przyniesie Ci zdanie matury i te (powiedzmy 3) korzyści niech staną się od tej pory Twoimi celami.

Celami, do których będziesz dążył i które będą cię nakręcać i motywować.

Cele trzeba koniecznie w odpowiedni sposób zapisać. Muszą być sformułowane w 1 osobie liczby pojedynczej, w formie dokonanej, muszą być konkretne, mierzalne i mieć termin realizacji.

np.

„W maju 2018 zdałem maturę z matematyki na 90%, dzięki czemu dostałem się na Politechnikę Warszawską”,

albo

„W maju 2018 zdałem maturę bez żadnych poprawek, więc w październiku wreszcie wyprowadziłem się od rodziców, gdyż rozpocząłem studia.”

Przy formułowaniu swoich maturalnych celów, daj ponieść się swojej kreatywności. Niech cele, które sobie postawisz naprawdę rozbudzają twoją wyobraźnię, motywują i nakręcają do działania. Ale nie przesadz – cele muszą odpowiadać Twoim możliwościom.

PO CZWARTE -

Wyobraźnia to potężne narzędzie – wizualizuj swoje cele.

Mam nadzieję, że postawiłeś sobie 3 cele związane ze swoją maturą.

Kolejnym krokiem, który musisz teraz zrobić, to zacząć wizualizować swoje cele.

Czyli co?

Otóż wizualizacja polega na tworzeniu w swojej wyobraźni żywej wizji danego celu.

Codziennie przez kilka minut próbuj wyobrażać sobie że cel, który przed tobą stoi już osiągnąłeś. Wyobrażaj sobie jak to jest, jak się czujesz. Dostrzeż w swoim wyobrażeniu jak najwięcej szczegółów, zaangażuj jak najwięcej zmysłów: dotyk, słuch, węch.

Ale po co to?

Otóż wizualizacja:

- Wpływa na koncentrację twojego umysłu i aktywuje część mózgu, odpowiedzialną za pobudzenie i motywację. Wizualizacja tak programuje twój mózg, aby zaczął dopuszczać do twojej świadomości wszystko to, co pomoże ci osiągnąć cele.

Wizualizacja

- Aktywuje siły twórcze twojej podświadomości i pobudza ją do pracy nad rozwiązaniami, które pozwolą osiągać pożądane przez siebie cele. W efekcie spowoduje to, że różne pomysły, które pomogą ci zrealizować cel będą pojawiać się w twojej głowie trochę jakby z nienacka: a to na spacerze, a to pod prysznicem, a to tuż po przebudzeniu itd.

Ponadto wizualizacja

- Przyciąga do ciebie, niczym magnes, ludzi, zasoby i możliwości, potrzebne do osiągnięcia twojego celu.

To wszystko trochę brzmi tak, jakby wizualizacja była jakąś magiczną sztuczką.

Ale wcale tak nie jest. Ona po prostu sprawia, że rośnie skuteczność pracy mózgu. Badania naukowe dowodzą, że gdy wykonujesz jakąś czynność, w twoim mózgu zachodzą te same procesy, które by zachodziły, gdybyś jedynie żywo wyobrażał sobie tę czynność.

Wizualizację bardzo często stosują np. sportowcy przed udziałem w zawodach. Wiesz ile razy taki skoczek narciarski skacze najpierw w swojej głowie zanim naprawdę wybije się z progu.

Chcesz łatwiej i pewniej osiągnąć swoje cele? **WIZUALIZUJ!**

PO PIĄTE -

Ucz się w miejscu, które Cię inspiruje do nauki.

Bardzo ciężko się zmotywować do nauki w miejscu, które jest nieprzyjemne lub przytłaczające, w którym czujesz się niekomfortowo, w którym panuje bałagan, hałas itp. Co byś nie mówił, praca w takim miejscu nie jest produktywna i przynosi słabe efekty. Dlatego ważne jest, abyś stworzył inspirującą przestrzeń, która napelni Cię pozytywną energią do działania i sprawi, że będziesz skupiony i zmotywowany do pracy.

Stwórz do nauki miejsce:

- wolne od rozpraszaczy (grający telewizor, rozpraszająca muzyka, włączony komputer, czy nawet telefon w zasięgu wzroku, itp)
- dobrze zorganizowane (masz w zasięgu ręki wszystko czego Ci potrzeba – pomoce, materiały, woda itp, tak abyś nie musiał co chwilę po coś wstawać i się dekoncentrować)
- czyste i inspirujące (tak, abyś czuł się w nim przyjemnie)

Aha, ważna rzecz!

Nawet jeśli będziesz się uczyć się w inspirującym Cię miejscu, **pamiętaj o przerwach w nauce**. Mózg też musi odpoczywać!

Twój umysł sam da Ci znać, że potrzebuje krótkiej przerwy – np. spadnie Ci zdolność skupiania się na tym co robisz.

Przerwę najlepiej spędzić aktywnie: spacer, kilka prostych ćwiczeń fizycznych, dotlenienie się itd. Tylko w taki sposób umysł właściwie Ci odpocznie.

Pamiętaj, że jeśli przerwę spędzisz na oglądaniu telewizji, grzebaniu w smart fonie, czy buszowaniu w necie, tylko bardziej się zamulisz i dalsza nauka będzie szła Ci jeszcze gorzej.

PO SZÓSTE –

Nagradzaj się!

Człowiek jest tak skonstruowany, że gdy wie, iż na horyzoncie czeka nagroda za wykonaną pracę, pozostaje bardziej zmotywowany do wykonania tejże roboty. Szczególną wartość nagrody mają, kiedy realizujesz cele długoterminowe, jak np. przygotowywanie się do matury.

Pomoże Ci rozłożenie dużych partii materiału na mniejsze etapy, które będą wspierane przez system adekwatnych nagród. Kiedy zrealizujesz już swój długoterminowy cel, możesz zaszaleć i nagrodzić się czymś ekstra .

*O tym jak ważne jest nagradzanie się
w walce z lenistwem mówię w filmiku
na You Tube pt
JAK WALCZYĆ Z LENISTWEM?*



PO SIÓDME –

Zaczynaj dobrze dzień

To, w jaki sposób rozpoczniesz poranek, bardzo często wpływa na resztę Twojego dnia.

Na kogoś komu w ciągu dnia nie idzie, kto jest nerwowy - mówi się, że „wstał lewą nogą”.

A tu nie o lewą czy prawą nogę tu chodzi, ale po prostu o to, że:

- jeżeli rozpoczniesz dzień od czegoś inspirującego (np. ćwiczenia fizyczne, pozytywne „nakręcenie się”, przeczytanie jakiegoś inspirującego cytatu, itd.) - to łatwiej będzie Ci później być zmotywowanym, produktywnym i skupionym.
- jeżeli rozpoczniesz dzień od czegoś nieproduktywnego i bzdurnego co tylko zmarnuje twój czas, wtedy bardzo prawdopodobne jest, że będziesz rozproszony i mało zmotywowany do działania w ciągu dnia.

Naucz się, aby zaraz po przebudzeniu pozytywnie się nakręcać, a nie np. zaglądać od razu do smartfona w poszukiwaniu bzdur.

Zastanów się, jaką poranną rutynę mógłbyś wprowadzić? Czynność, która będzie Ci dobrze nakręcać do działania, tak abyś pozostawał zmotywowany i skupiony w ciągu całego dnia, i abyś nie marnował swojego cennego czasu na głupoty.

*Jeśli znajdziesz chwilę czasu obejrzyj
mój filmik na You Tube pt
NIE MARNUJ CZASU NA GŁUPOTY*




I już tak na zakończenie!

Niektóre rzeczy, o których pisałem powyżej będą dla Ciebie proste do wykonania – oczywiście o ile zechcesz się do nich stosować.


Niektóre jednak, będą wymagały zmiany Twoich własnych nawyków i przyzwyczajzeń – co już nie jest sprawą prostą.


Od Ciebie zależy czy zechcesz to zrobić czy nie. Ja tylko podpowiadam, ale do niczego Cię nie zmuszę.

Jeśli jednak pewne przyzwyczajenia chcesz zmienić (nie tylko przed maturą, ale może na stałe), to obejrzyj koniecznie mój filmik, w którym mówię jakie są 3 najważniejsze kroki do zmiany swoich przyzwyczajzeń.

<p><i>Obejrzyj mój filmik na You Tube pt JAK SKUTECZNIE ZMIENIAĆ SVOJE NAWYKI?</i></p>	
---	--

Inne moje filmiki motywacyjne:

<p><i>NIE PODDAWAJ SIĘ – bądź szczęśliwy, spełniaj swoje plany i marzenia</i></p>	
--	---

<p><i>BĄDŹ JAK DWULETNIIE DZIECKO!</i></p>	
---	---