

Как мотивировать себя на учебу?

- 1. Найдите тихое место без раздражителей.** Это может быть библиотека, кафе, комната в вашей квартире, общежитии или любое другое нешумное место. Избегайте мест, где вы, скорее всего, столкнетесь с друзьями.
- 2. Приготовьте все необходимое для учебы.** Убедитесь, что у вас есть все необходимое: ручки, карандаш, бумага, маркеры и так далее.
- 3. Поставьте рядом с собой воду и еду для перекуса.** Люди намного более продуктивны, когда потребляют достаточно жидкости, к тому же это уберезет вас от жажды. Небольшие порции орехов, энергетических батончиков или фруктов добавят вам энергии.
- 4. Наденьте удобную одежду.** Небольшие раздражители, такие как необходимость постоянно подтягивать брюки, могут отвлечь ваше внимание. Носите знакомую вам одежду, которая не жмет и удобно сидит на вас. Если у вас длинные волосы, завяжите их, чтобы они падали на глаза.
- 5. Уберите все раздражители. Выключите телефон или поставьте в беззвучный режим.** Вам не следует отвлекаться на звонки друзей и членов семьи во время учебы. Предупредите их заранее, что вам необходимо время для учебы, если вы думаете, что они будут волноваться. Если это возможно, выключите компьютер. Если он не необходим вам по учебе, то выключите компьютер.
- 6. Установите конкретные цели.** Думайте о конкретных, достижимых целях, а не об общих словах.
- 7. Вознаграждайте себя, когда достигните цели.** Найдите для себя небольшие поощрения, которыми вознаградите себя, когда вы выполните вашу цель. Если вы в середине учебного процесса, то вы можете прогуляться недолго, съесть шоколадный батончик или послушать любимую песню. Если вы закончили учебу, то вы можете поиграть в различные игры, поболтать с друзьями или посмотреть телевизор.
- 8. Думайте о том, что вы достигните учебой.** Чтобы поддерживать положительное отношение к учебе, попытайтесь представить себе, чего вы достигнете, благодаря своей учебе. Хотя, учиться нелегко, мысли о конечном результате помогут вам двигаться вперед.