

Dobre słowo na dziś:

Wspólnie motywujemy się do nauki w domu



Zaznaczaj swoje postępy

Śledzenie swoich postępów i widok „odhaczonych” zadań jest motywujący i bardzo miły dla oka.

Zrób listę zadań do wykonania

Lista jest mapą dzięki, której wiesz w jakim kierunku podążać i co konkretnie robić. Zaczynamy od zadań najtrudniejszych i najbardziej pracowitych.

Bądź wypoczęty

Zrelaksowani, wypoczęci, dużo chętniej mobilizujemy się do działania .

Nagradzaj siebie

Ulubiony odcinek serialu, chwila odpoczynku, kawałek ciasta po skończonej pracy stanowi paliwo do dalszej motywacji.

Nastaw się pozytywnie! To zawsze buduje do działania . Pamiętaj też o stworzeniu sobie miejsca do pracy i nauki, przewietrz pomieszczenie, uporządkuj pomieszczenie.