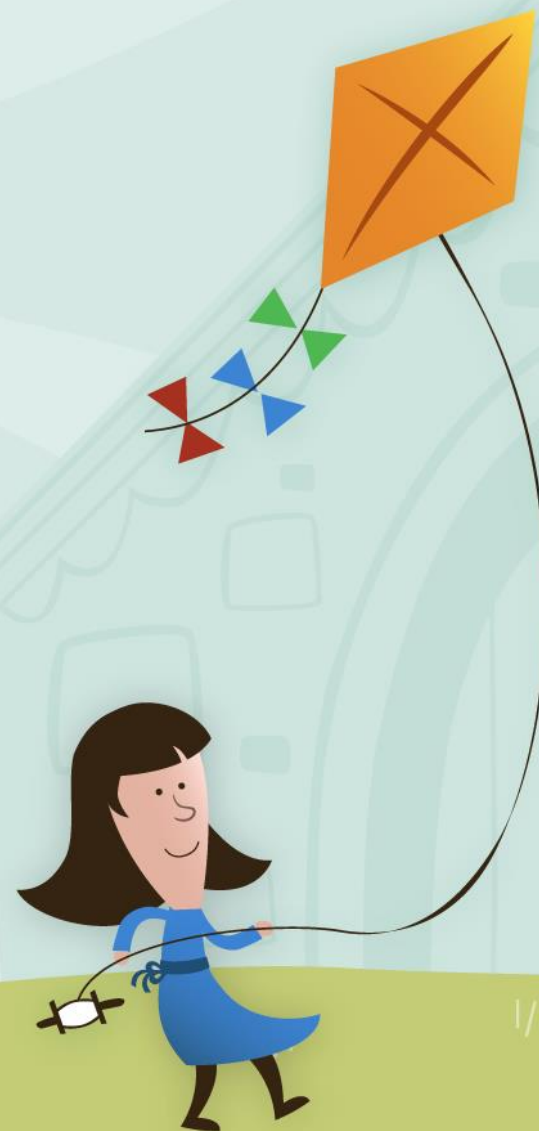
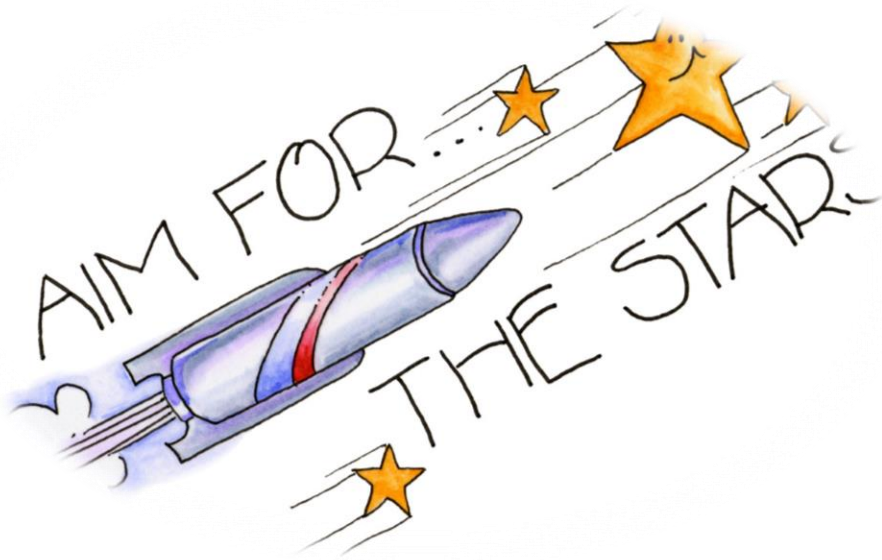


NAJDEŠ LAHKO VSAJ NEKAJ  
MOTIVACIJE ...



# Postavi si majhne, dnevne cilje



- Cilji nas usmerjajo.
- Ko jih dosežemo, se bolje počutimo.
- **Zato si vsako jutro postavi vsaj pet majhnih ciljev.**
- Najboljši cilji so konkretni in dosegljivi.



# Naredi si načrt

- Postavi si urnik dela za šolo in ostale aktivnosti – naj bo čim bolj običajen.
- Le tega se redno drži – tako se ti ni treba vedno znova odločati ali boš obveznosti opravil sedaj ali boš svoje obveznosti zgolj prestavil, temveč jih preprosto narediš.
- Če imamo načrt, se lažje držimo poti, ki nas vodi do cilja.





**Nagradimo se**, ko dosežemo cilj – to nam dvigne samozavest, da nam potrditev o naših zmogljivostih in sposobnostih. Ni nujno, da je nagrada velika, mora pa nam biti pomembna.



Včasih stvari, ki jih moraš narediti, niso zabavne, a obstajajo načini, kako jih lahko narediš nekoliko bolj zanimive. Bodi kreativen.



**Svoje delo za šolo združi z nečem zabavnim.**



### MODROSTI MEDVEDKA PU-JA

*Pu: »Obljubi mi, da si boš zavedno zapomnil,  
da si pogumnejši kot verjameš,  
močnejši kot izgledaš  
in pametnejši kot misliš!«*

**PRIDNO** delaj  
**VELIKO** sanjaj  
**NIKOLI**  
ne obupaj



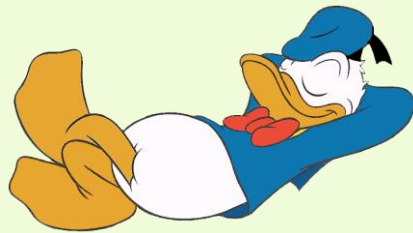
Poišči kakšno motivacijsko misel, pesem ...

Pomagala ti bo, ko boš brez motivacije in volje do dela.

# Ne pozabi vdihniti

- Včasih ti kratek odmor pomaga, da sprostiš svoje misli in telo.
- Ko se ponovno vrneš k delu, se z nalogo, ki jo želiš opraviti lažje soočiš.

*Z zaprtimi očmi pozorno poslušaj zvoke v svoji okolici. Po eni minuti odpri oči in zapiši čimveč zvokov, ki si si jih zapomnil.*



*Uleži se na tla, na hrbet in si na trebuh položi svojo najljubšo plišasto igračo.*

*Vdihni in izdihni počasi in globoko, osredotoči se na to, kako se tvoja igrača dviga in spušča med dihanjem.*



# Odstrani zunanje motilce

- Dobro je, da odstranimo tiste „kratilce motivacije“, ki bi nas lahko ovirali na poti do želenega.
- Velikokrat nas premami telefon, želimo zopet pregledati družabna omrežja ... Zato, kolikor telefona in računalnika ne potrebuješ za šolsko delo, ju pospravi nekam na varno, izven tvojega pogleda. Odstrani tudi vse ostale stvari, ki bi te utegnile zmotiti, ko opravljaš delo za šolo.
- Ko odstranimo zunanje dejavnike, ki nas bi lahko zmotili, se lažje osredotočimo na cilj in na delo za šolo.



Zaspi z mislijo, da bo jutri  
zares produktiven dan.



## Pohvali se

Vsak večer pred spanjem se pohvali za delo, ki si ga uspel opraviti, za znanje, ki si ga v tem dnevu dobil.



# Pozitivni samogovor

Spodbudne besede so lahko velik motivator.

Negativni samogovor in pretirana samokritičnost lahko odženeta motivacijo, zato je dobro imeti pripravljene določene pozitivne stavke, ki so nam lahko v pomoč, ko nas zapusti zagon.



Uspeh ni samo to, kar vidimo, temveč ...



USPELO TI BO! VERJAMEMO VATE!

