

Motywacja do nauki to gotowość i chęć podjęcia jakiejś aktywności, to określenie wszystkich procesów zaangażowanych w inicjowanie, ukierunkowywanie i utrzymywanie fizycznych oraz psychicznych aktywności człowieka służących realizacji jakiegoś celu. Słowo „motywacja” pochodzi z języka łacińskiego (łac. *moveo, movere*) i oznacza „wprawiać w ruch”, „popychać”, „poruszać”, „dźwigać”. **Istnieją dwa główne rodzaje motywacji – Zewnętrzna i Wewnętrzna.** To właśnie w zależności od tego, na której motywacji bazujemy, przekłada się na to jak bardzo nam się czegoś chce lub nie chce.



Motywacja to? ¹

Dążenie do czegoś

Chcenie

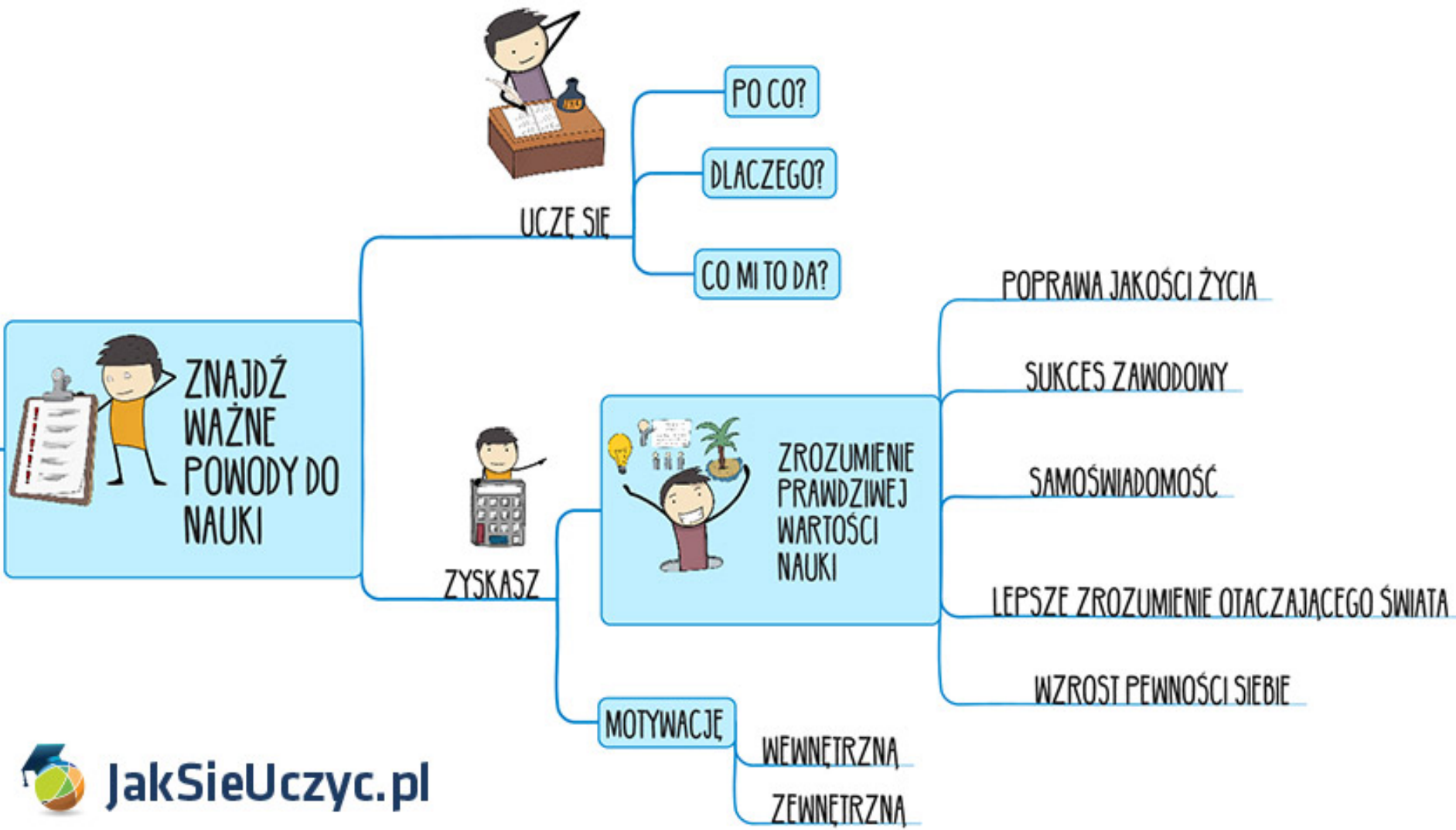
Gotowość do działania

Rodzaje ²



Nigdy nie będziesz naprawdę zmotywowany, jeżeli nie będziesz dokładnie wiedzieć po co i dlaczego się uczysz. Chodzi o zrozumienie prawdziwej wartości nauki, która może poprawić jakość Twojego życia. Nawet jeżeli nauka jakiegoś przedmiotu w danej chwili wydaje Ci się niepotrzebna, to w szerszym kontekście może ona wpłynąć np. na ukończenie studiów, zdobycie upragnionej pracy itd.

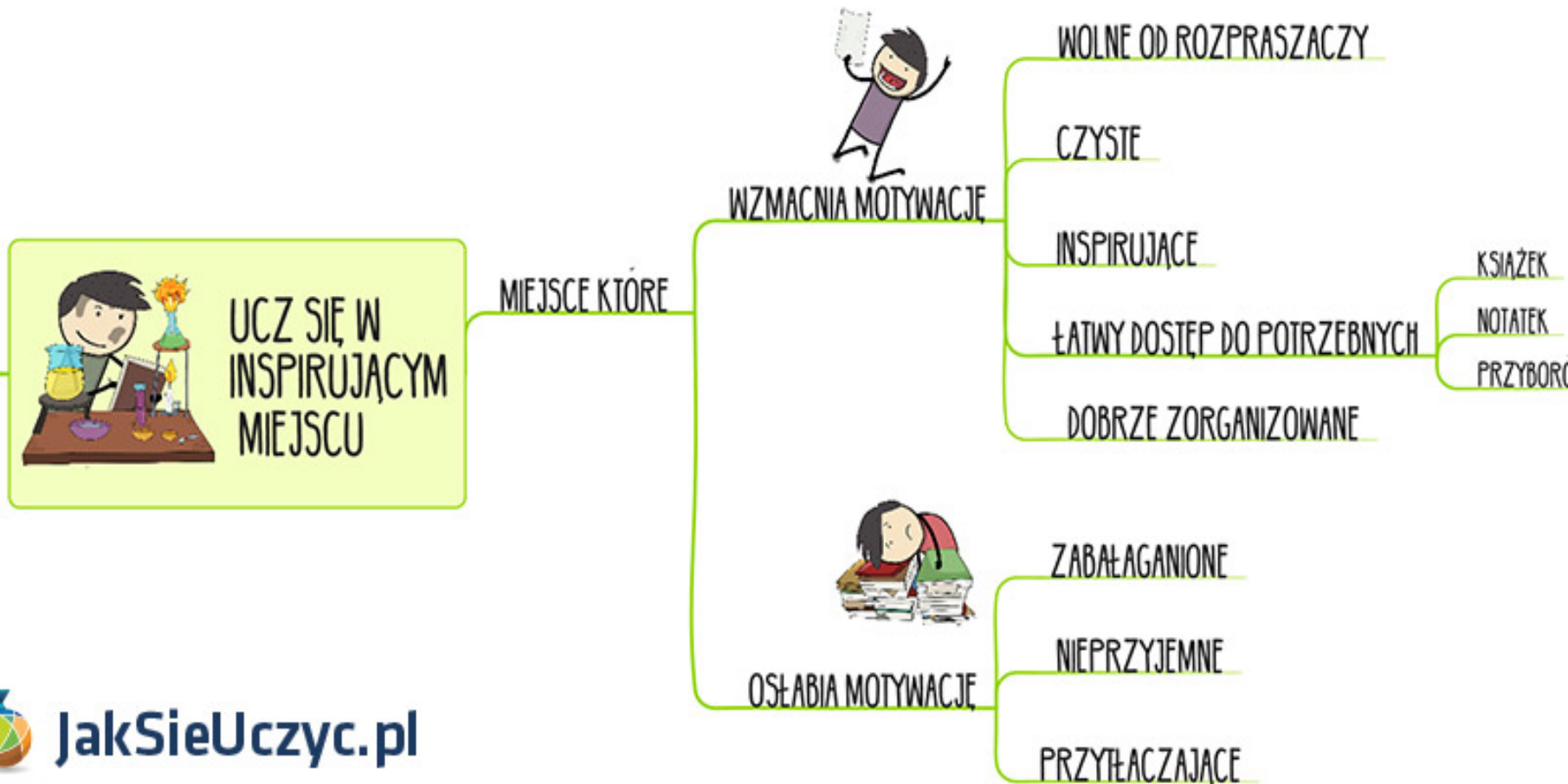
Mając to na uwadze, stwórz listę korzyści płynących z nauki. Dodatkowo, w trakcie uczenia się, notuj własne refleksje: dlaczego podjęcie tego działania pomoże Ci w osiągnięciu celów?



UCZ SIĘ W INSPIRUJĄCYM MIEJSCU

Trudno być zmotywowanym w otoczeniu, które jest nieprzyjemne lub przytłaczające. Miejsce, w którym panuje bałagan, sprawi, że będziesz czuł się niekomfortowo – może też odciągać Twoją uwagę od nauki. Dlatego bardzo ważne jest abyś stworzył inspirującą przestrzeń, która napęlni Cię pozytywną energią oraz pozwoli pozostać skupionym i zmotywowanym.

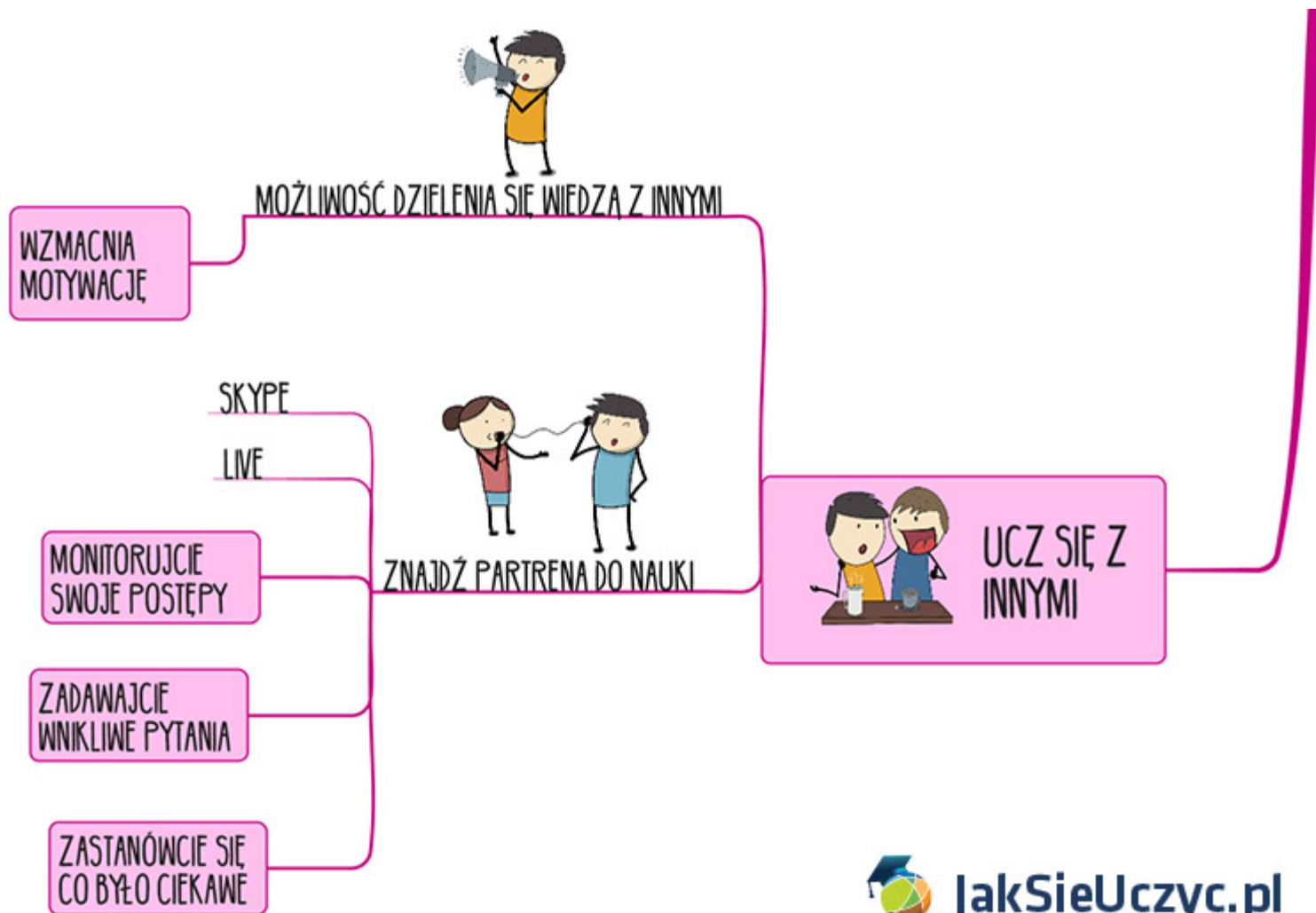
Stwórz lub znajdź miejsce, które będzie: wolne od rozpraszaczy, dobrze zorganizowane, czyste i inspirujące. Upewnij się, że wszystkie potrzebne materiały do nauki oraz wodę do picia masz pod ręką. Dzięki temu będziesz bardziej skupiony i produktywny.



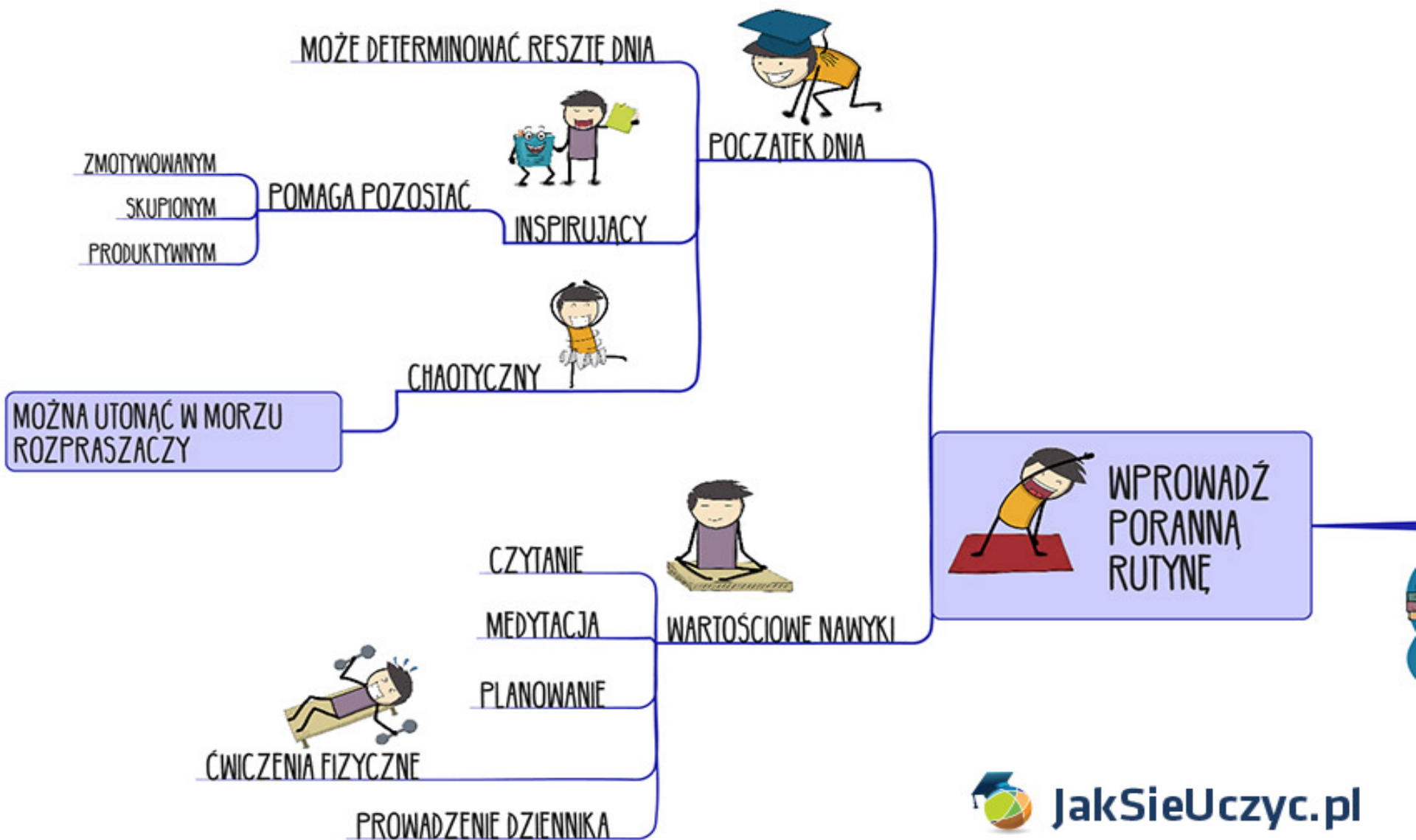
UCZ SIĘ Z INNYMI

Jednym z powodów niskiej motywacji może być brak możliwości dzielenia się wiedzą z innymi i nauka w samotności. Warto znaleźć partnera, z którym będziesz na bieżąco dzielić się wiedzą, spostrzeżeniami i przemyśleniami.

Znajdź osobę, z którą będziesz mógł systematycznie się spotykać (Skype, live) i wspólnie monitorować postępy w nauce. Zadawajcie sobie wnikliwe pytania, rozmawiajcie o tym co było dla was najbardziej fascynujące – tak, by stale rozniecać ogień motywacji i chęć dalszego zgłębiania wiedzy.



i skupionym. Z drugiej strony, jeżeli rozpoczniesz dzień od czegoś nieproduktywnego i chaotycznego, wtedy bardzo prawdopodobne jest, że utoniesz w morzu rozpraszaczy. Osoby, które znane są ze swojej wysokiej produktywności, mają często ustaloną specyficzną poranną rutynę, która pozwala im pozostać w ciągu dnia na właściwym torze. Ta poranna rutyna zazwyczaj składa się z czytania, medytacji, wyznaczania celów, ćwiczeń fizycznych i prowadzenia dziennika.



SKUTECZNE MOTYWOWANIE:

Nie chcę
Nie mogę
Nie wiem
Gdybym mógł
Myślę, że mógłbym
Mógłbym spróbować
Myślę, że mogę
Mogę
Zrobię to
Zrobiłem to

początek procesu

efekt

Materiał został opracowany w oparciu o portal

JakSieUczyc.pl

Dziękuję za uwagę