

# JAK ZACHOWAĆ MOTYWACJĘ?

1. **Wstawaj codziennie o tej samej porze.**
2. **Przebieraj się z piżamy.**
3. **Nie bierz komputera/tableta do łóżka.**
4. **Uporządkuj biurko i pracuj na nim.**
5. **Zrób listę zadań i po kolei odhaczaj, to co zostało zrobione.**
6. **Jeśli przeszkadza ci młodsze rodzeństwo, postaraj się porozmawiać o tym z rodzicami i poproś ich o pomoc w tej sprawie.**
7. **Nie objadaj się słodyczami- działa to demotywująco. Początkowo wydaje ci się, że masz dużo energii, a potem ta moc drastycznie spada.**
8. **Pamiętaj, aby trochę się poruszać, porobić kilka przysiadów, potańczyć do muzyki. Wzmacnia to motywację, dostarcza endorfin, reguluje oddech oraz poziom stresu. A im mniejszy stres, tym lepiej będzie ci się uczyć :)**

---

"PUNKTEM WYJŚCIA WSZYSTKICH OSIĄGNIĘĆ  
JEST PRAGNIENIE" - N. HILL