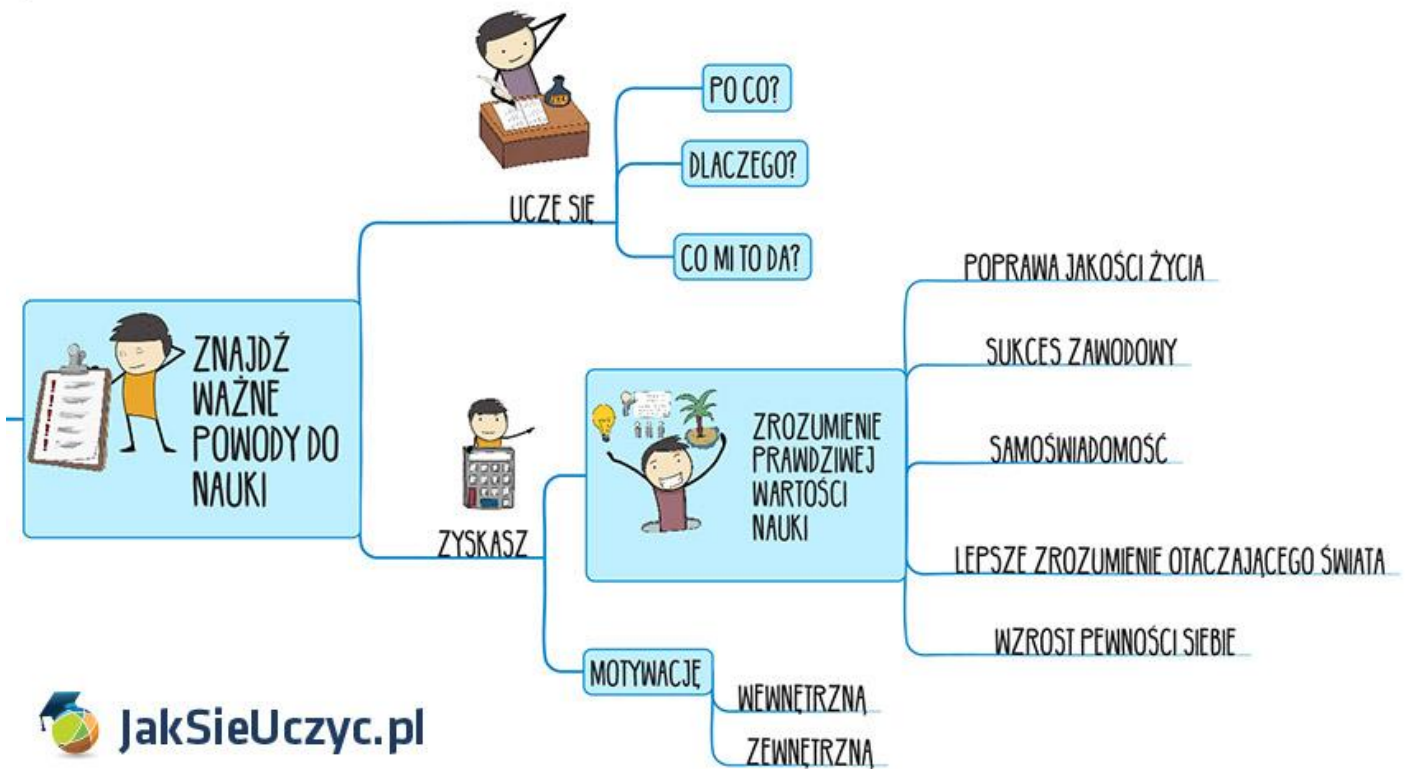
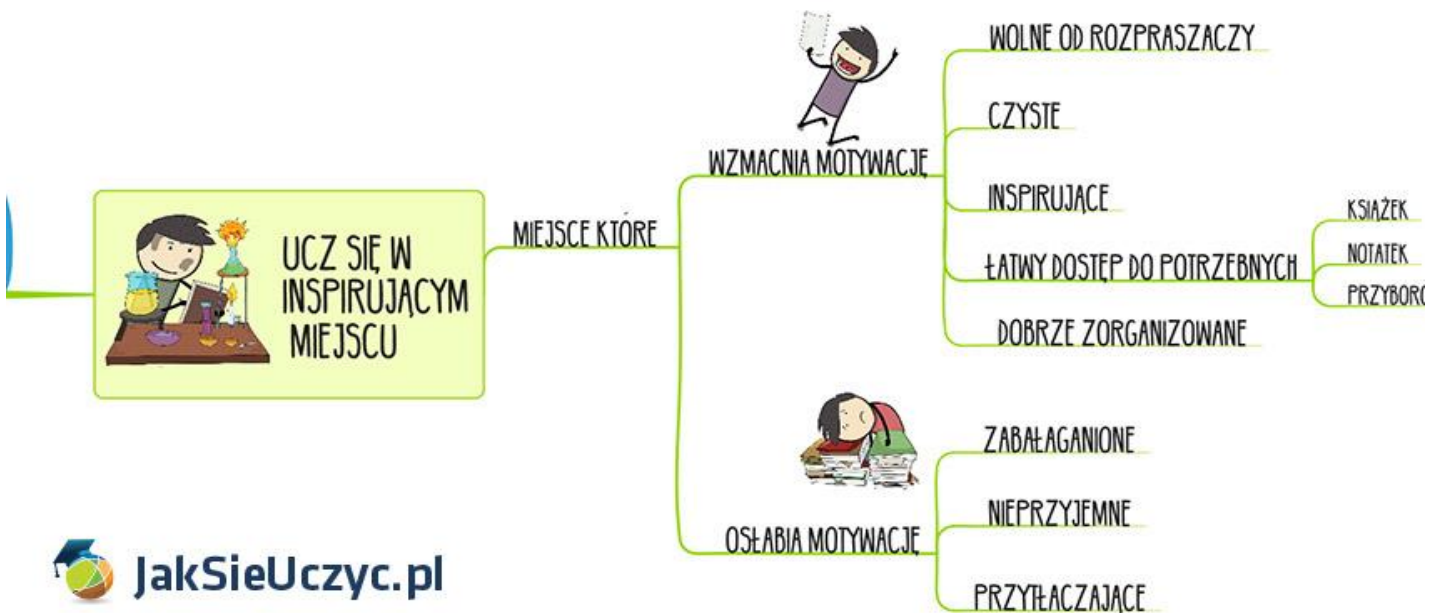


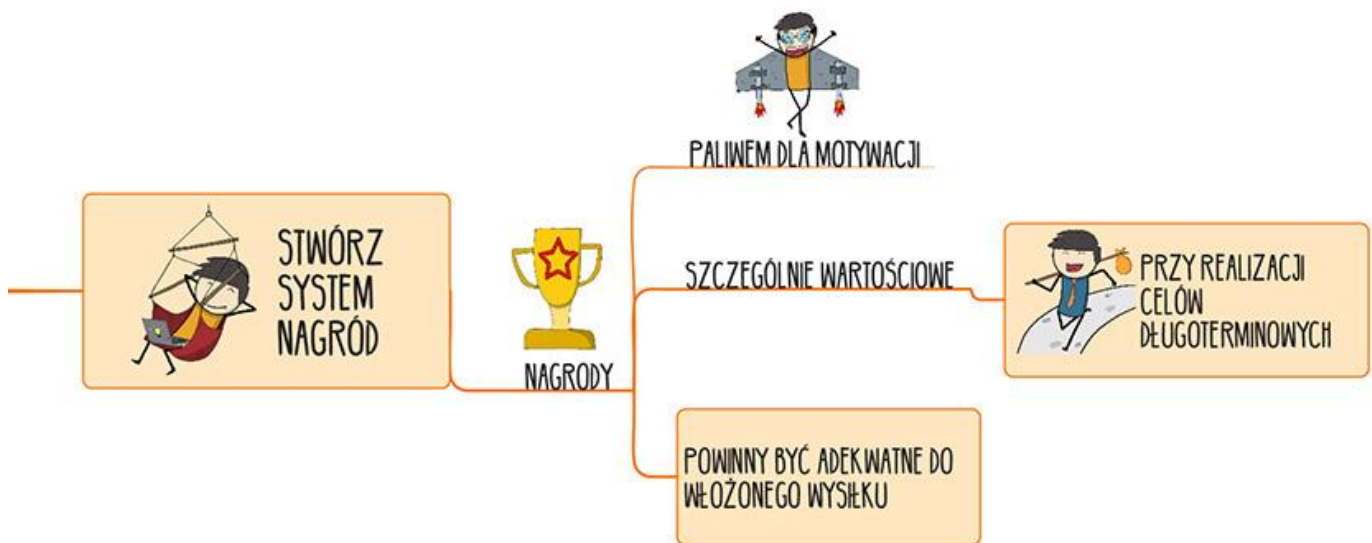
1. **Znajdź ważne powody do nauki: ważne jest być wiedział po co i dlaczego się uczysz, stwórz listę korzyści płynących z nauki**



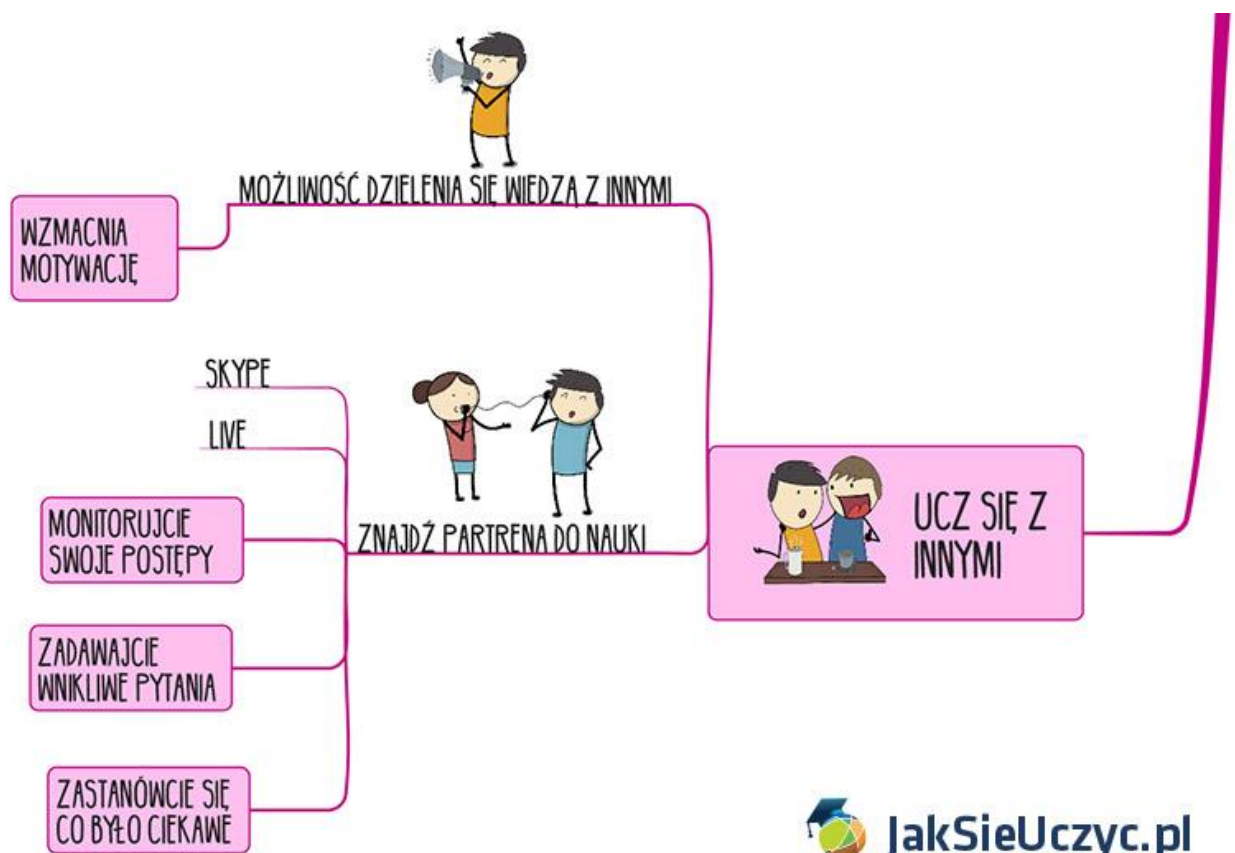
2. **Ucz się w inspirującym miejscu: trudno się skupić w miejscu nieprzyjemnym, w którym panuje bałagan. Stwórz do nauki miejsce wolne od rozpraszaczy, dobrze zorganizowane, czyste, inspirujące. Upewnij się, że masz pod ręką wszystkie potrzebne materiały, pomoce oraz wodę do picia. Dzięki temu będziesz bardziej skupiony i produktywny**



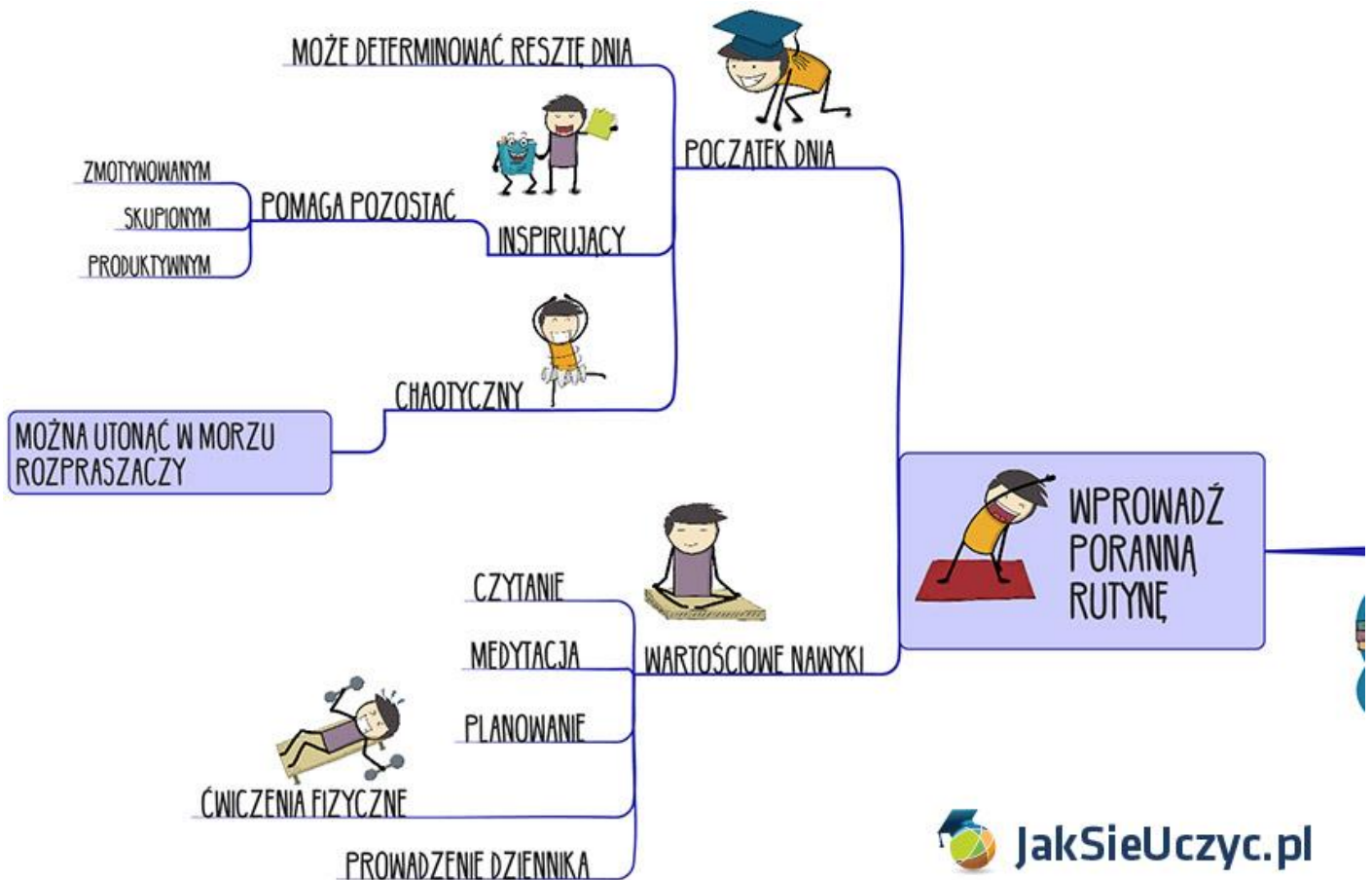
3. Stwórz swój własny system nagród: trudno pozostać zmotywowanym kiedy na horyzoncie nie widać nagród! Nagrody to paliwo dla naszej motywacji. Szczególną wartość mają, gdy realizujesz jakiś długoterminowy cel np. zdanie egzaminu



4. Ucz się z innymi: znajdź osobę, z którą będziesz mógł się spotykać (live, skype, połączenia video) i wspólnie monitorować postępy w nauce.



5. Wprowadź poranną rutynę: to w jaki sposób rozpocznesz poranek, może znacząco wpłynąć na cały dzień. Staraj się rozpoczynać dzień czymś inspirującym, unikaj czynności chaotycznych i nieproduktywnych



6. Stwórz swoją własną Mapę Marzeń – kolaż inspirujących słów, cytatów, prostych rysunków, zdjęć – zaprojektowaną tak, by wzbudzać motywację i pomagać się skupić na celach

