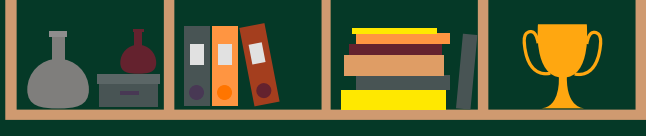


Motivasyon Artırmak İçin 10 ÖNERİ



Çalışma ortamını düzenle

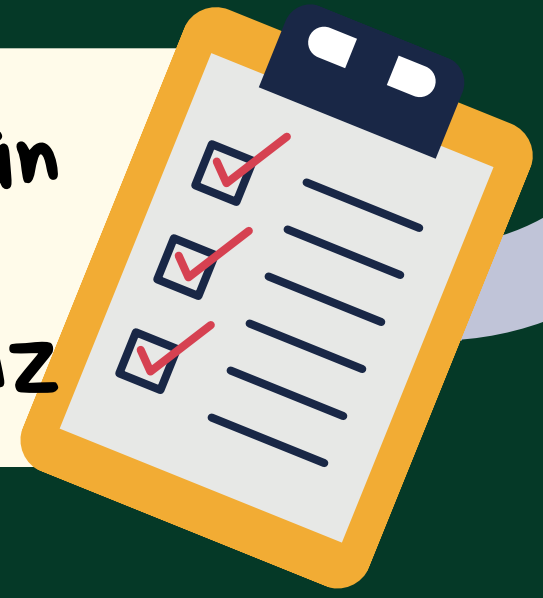
Nihai hedefini görebileceğin bir yere as



Ders çalışırken tüm bildirimleri kapat ve teknolojiden uzaklaş



Güne başlarken, o gün yapman gerekenleri maddeler halinde yaz



Odaklanmayı kolaylaştırmak için masana sadece o an çalıştığın dersin kitaplarını koy



Motivasyon Artırmak İçin 10 ÖNERİ



Odağının kaybolduğunu hissettiğinde dur ve dinlen

Ders çalışabilmek için aileden beklentilerin varsa bunları onlarla paylaş



Günlük gözdüğün soru sayılarını bir grafik üzerinde göster ve ilerlemeni kaydet



Güne enerjik bir müzik ve kısa bir egzersizle başla



Yorulman, sıkılman, vazgeçtiğini düşünmen NORMAL. Böyle hissettiğinde kendine nihai hedefini hatırlat.

