

MOTYWACJA DO NAUKI



Wstęp

Najważniejsze pytania

Rozdział 1: Zmniejsz tarcie

Podziel zadania

Znajdź równowagę

Zacznij jeszcze prościej

Przygotuj się

Zacznij od czegoś przyjemnego

Rozdział 2: Po prostu zrób to

Odwlekanie poprzez bycie zajęтым

Zjedz tę żabę

Nie myśl, tylko rób

Próg rozpoczęcia zadania

Rozdział 3: Planuj z wyprzedzeniem

Planowanie intencji

Pakt Odyseusza

Planuj i działaj

Stwórz agendę i trzymaj się planu

Listy rzeczy do zrobienia (To-Do-List)

Wiedzieć, kiedy i gdzie

Podążaj za Flow

Nawyki uczenia się

Rozdział 4: Pozostań zmotywowany

Twoje środowisko nauki

[Śledź swoje postępy](#)

[Technika Pomodoro](#)

[Przyzwyczajaj się do tego](#)

[Jedna rzecz na raz](#)

[Trenuj swoją siłę woli](#)

[Rozdział 5: Zwiększ swoją motywację](#)

[Rodzaje motywacji](#)

[Poznaj korzyści](#)

[Niech to będzie zabawne](#)

[Niech to będzie wyzwanie](#)

[Przebij się przez ból](#)

[Stań się odpowiedzialny](#)

[Siła muzyki](#)

[Uczcie się razem](#)

[Razem jesteście silniejsi](#)

[Zmień swoje oczekiwania](#)

[Grow Mind vs Fixed Mind](#)

[Twój najnudniejszy dzień w życiu](#)

[Wnioski](#)

[Podsumowanie](#)

[Ćwiczenia](#)

[Sugerowane lektury](#)

Motywacja do nauki

Jak zmotywować się do nauki, ułatwić sobie rozpoczęcie nauki i utrzymać motywację do nauki?

Bartosz Kłosiński

© Copyright 2023 - Wszelkie prawa zastrzeżone.

Treści zawarte w tym e-booku nie mogą być powielane, reprodukowane ani przekazywane bez pisemnej zgody autora.

Wstęp

Bardzo dziękuję Ci za zakup tego e-booka.

Cieszę się, że zrobiłaś/zrobiłeś pierwszy krok w stronę skutecznego motywowania się do nauki. Jeżeli tylko podążysz za wskazówkami zawartymi w tym e-booku, to obiecuję, że nauka stanie się aktywnością, która będzie Ci dostarczała satysfakcji i samorealizacji.

Od tej pory będzie już tylko łatwiej. Dlatego już teraz gratuluję, bo znalazłaś się wśród grona ludzi, którzy chcą bardziej świadomie kreować swoje życie.

Jeff Hadden w swojej książce „Mit motywacji” pisze „... motywacja nie jest czymś co możesz mieć. Motywacja jest czymś, co bierze się z ciebie, automatycznie, z dobrego samopoczucia, kiedy odnosisz małe sukcesy. Sukces to proces. Sukces jest powtarzany i przewidywalny. Sukces nie bierze się z nadziei i modlitwy, ale jest skutkiem skrupulatnego działania, robienia właściwych rzeczy we właściwy sposób, dzień po dniu.”

I właśnie na tej koncepcji oparłem tego e-booka. Jest to zbiór kolejnych kroków, które będą sprawiały, że zaczniesz systematycznie odnosić małe sukcesy. One z kolei będą wzmacniały i rozwijały Twoją motywację, poprzez robienie właściwych rzeczy we właściwy sposób.

Pytania są najważniejsze

Najważniejszą rzeczą potrzebną do wzbudzenia w sobie motywacji jest znalezienie powodu, dla którego chcesz coś zrobić. Zastanów się teraz, dlaczego w ogóle wybrałaś tego e-booka? Jaka jest Twoja motywacja, aby go przeczytać? W większości przypadków ludzie nie mają ważnego powodu, aby coś zrobić. Chcą coś zrobić, bo wydaje im się to zabawne, pożyteczne, lub nawet dlatego, że inni ludzie im każą. Tak naprawdę nie

zastanawiają się nad tym głębiej. Cóż, w większości przypadków to działa. Ale dotyczy to prostych rzeczy, takich jak rozmowa z przyjaciółmi, sprzątanie czy chodzenie na spacer. Nie oznacza to jednak, że jest to strategia właściwa dla wszystkich wyzwań!

Kiedy wyzwanie jest bardziej skomplikowane lub zadania są dłuższe, np. czytanie książki, odrabianie lekcji, przygotowanie się do egzaminów, ta strategia już nie działa. Następnym razem, gdy staniesz przed większym wyzwaniem, zadaj sobie następujące proste pytania:

- Dlaczego tego chcę?
- Co z tego będę miał, gdy je ukończę?
- Co się stanie, jeśli tego nie zrobię?
- Kto lub co powstrzymuje mnie przed zrobieniem tego?
- Jak długo to potrwa?
- Ile mnie to będzie kosztować?

Pierwsze trzy pytania ilustrują Twoje główne powody, dlaczego powinieneś to zrobić. Na przykład, chcesz skończyć czytać tego e-booka, aby mieć większą motywację i ułatwić sobie naukę. To, co z niego wyniesiesz, to wiedza i ćwiczenia, które zmotywują Cię do nauki. Co się stanie, jeśli tego nie zrobisz? - nadal będzie Ci brakowało motywacji do nauki.

Czwarte pytanie dotyczy powodu (powodów), dla których nie zrobiłeś tego wcześniej. W naszym świecie istnieją dwa rodzaje ludzi: Ci narzekający i podejmujący działania. Narzekacze tylko mówią o tym, dlaczego nie mogą czegoś zrobić. Osoby podejmujące działania, jak sama nazwa wskazuje, podejmują działania. Uważają, że najlepszym sposobem na poradzenie sobie z każdym wyzwaniem jest zrobienie pierwszego

kroku i podjęcie działania. Oczywiście, należysz do tej grupy ludzi! Przeczytanie tego e-booka to Twój pierwszy krok, aby zmotywować się do nauki.

Ostatnie dwa pytania dotyczą minusów wyzwania. Jest to niezwykle ważne i musi być dokładnie przemyślane. Często ludzie nie zastanawiają się wystarczająco dokładnie nad tym, jak długo to potrwa lub jakie są koszty. Czy naprawdę chcesz dostać piątkę z tego egzaminu? Jeśli tak, to jak długo musisz się uczyć? Czy jesteś gotów spędzać każdą noc na nauce? Czy jesteś gotów opuścić spotkania z przyjacielem? Nie szkodzi, jeśli zaczniesz kwestionować swoją motywację. Niektóre wyzwania po prostu nie są warte kosztów, które trzeba ponieść, to też jest w porządku, teraz to wiesz.

Nie chcę, abyś podejmował się każdego wyzwania i parł do przodu, aż padniesz na twarz i nie będziesz w stanie iść dalej. To tylko spowoduje odwrotny skutek. Powinieneś być w stanie przyznać się przed sobą, że nie chcesz czegoś wystarczająco. To jest całkowicie w porządku. To uchroni Cię przed wieloma frustracjami i problemami.

Ponadto, niektóre wyzwania mogą okazać się bardziej skomplikowane, niż się spodziewałeś. Zastanów się, czego właściwie od nich oczekujesz i rób tylko te rzeczy, które wniosą w Twoje życie prawdziwe wartości.

W tym e-booku omówię najczęstsze przeszkody, które utrudniają wzbudzenie w sobie motywacji do nauki. Nie musisz czytać wszystkiego. Oczywiście, że byłoby to miłe :). Ale nie jest to konieczne; najważniejsze jest to, abyś nie utracił motywacji do wprowadzenia w życie wskazówek, które tu znajdziesz! Dlatego nie powinieneś zbytnio się starać. Możesz czytać na początek tylko o rzeczach, które Cię naprawdę interesują i uważasz, że przyniosą Ci najwięcej korzyści.

Jeżeli zmagasz się w ogóle z rozpoczęciem, to proponuję przeczytać rozdział 1 i 2.

Jeśli zmagasz się z planowaniem i utrzymaniem tego planu, wtedy rozdział 3 będzie odpowiedni.

Jeśli zmagasz się z utrzymaniem motywacji, przeczytaj rozdział 4.

Na koniec sugerowałbym wszystkim przeczytanie rozdziału 5. Znajdziesz tam wskazówki i porady, jak uzyskać dodatkową motywację.

Każdy rozdział zawiera wskazówki i ćwiczenia oraz przedstawia koncepcje, które się za nimi kryją. Na końcu książki znajdują się podsumowania do wszystkich wskazówek i ćwiczeń. Do e-booka dołączone są również graficzne streszczenia każdego z rozdziałów. Dzięki nim lepiej utrwalisz sobie poznane strategie i metody. Dodatkowo, do wszystkich ćwiczeń znajdziesz szablony, które ułatwią Ci przełożenie teorii na konkretne działania!

Mam nadzieję, że znajdziesz wystarczającą motywację, aby ukończyć tego e-booka i co ważniejsze, że będzie ona dla Ciebie przydatna. Mam również nadzieję, że będziesz mógł zastosować wskazówki i ćwiczenia we własnym życiu i zaczniesz się skutecznie motywować do nauki!

Rozdział 1: Zmniejsz tarcie

'Tajemnicą sukcesu jest rozpoczęcie działania'. - Mark Twain.

Nazwanie nauki „Wyzwaniem” sugeruje, że coś ma być trudne. Nie jest to prawdą. Zawsze, tak zawsze, można sprawić, że wyzwanie stanie się łatwiejsze. Jest wiele sposobów, które możesz zastosować, aby ułatwić sobie naukę. Dlatego przygotowanie jest kluczowe! W tym rozdziale przedstawię kilka sposobów, które sprawią, że rozpoczęcie nauki będzie łatwiejsze. Obniżą one niechęć (tarcie) i sprawią, że nauka będzie wydawało się mniejszym wyzwaniem. W końcu łatwiej będzie zacząć, a co za tym idzie, łatwiej będzie skończyć.

Podziel zadania

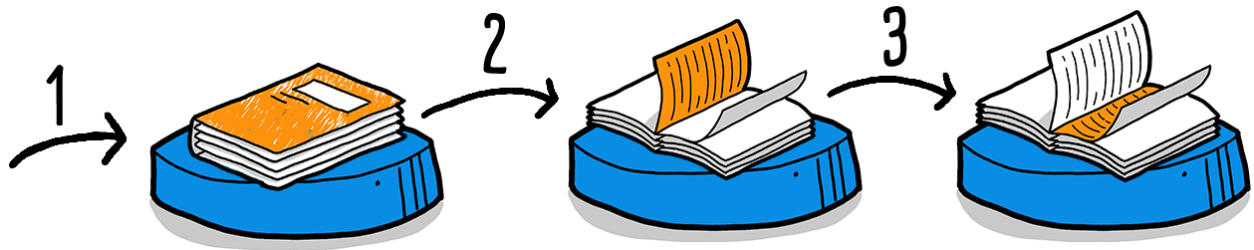
Często przyczyną braku motywacji jest to, że zadanie, które jest do wykonania, wydaje się przytłaczające.



Dlatego, zanim rozpoczniesz naukę, musisz dokładnie przemyśleć, jakie wyzwania wiążą się z tym zadaniem. Na przykład, przygotowujesz się do egzaminu i musisz przestudiować całą książkę na dany temat. W tym przypadku myśl raczej o nauce wielu pomniejszych rozdziałów, tematów i zagadnień. Nie myśl o studiowaniu całej książki, co zdecydowanie wydaje się trudnym i zniechęcającym zadaniem.

Podzieli naukę na etapy i części, każde większe zadanie na mniejsze fragmenty i porcje.

Zaplanuj dokładnie, ile z tych etapów zrealizujesz każdego dnia. Nagle nie masz już do czynienia z przerażającym zadaniem, a raczej serią możliwych do nauczenia fragmentów.



PROTIP

Fragment może polegać na przeczytaniu trzech stron podręcznika, rozwiązaniu pięciu pytań wielokrotnego wyboru lub znalezieniu w Internecie trzech artykułów źródłowych do Twojej pracy.

W przypadku nauki z podręcznika nie musisz nawet sam decydować i dzielić tych tematów. Każda książka jest już zorganizowana i podzielona na wiele mniejszych paragrafów. Wykorzystaj te paragrafy i zacznij od przestudiowania jednego z nich. W ten sposób już ukończyłeś jedno wyzwanie, studiując ten jeden akapit. Pamiętaj, że dzięki temu studiujesz wiele mniejszych zagadnień i rozdziałów, a nie całą książkę.

Powiedzmy, że musisz się uczyć do egzaminu z psychologii poznawczej. Zagadnienie, które potrzebujesz, opanować dotyczy działania i rodzajów ludzkiej pamięci. Jak możesz spróbować podejść do tego tematu? Podziel go na mniejsze części.

Jednym z tematów może być definicja ludzkiej pamięci, która jest dość złożonym zagadnieniem. Ok, przeczytaj rozdział z książki, stwórz na jego podstawie własne notatki, mapę myśli lub fiszki. Poszukaj w Internecie i