

## Как мотивировать себя на учебу?

Вы хотите стать успешным человеком и добиться многого в жизни?

Как ни крути, а для этого надо учиться и получать знания, которые вам пригодятся в дальнейшем.

И вот вы вроде решили, что с понедельника начнете новую жизнь, без двоек и «хвостов» по учебе. Но вот наступил понедельник, а вам так хочется погулять, посмотреть кино или пообщаться с друзьями, а не сидеть за выполнением домашнего задания. И вот вы уже на улице, а «новая жизнь» откладывается на следующий понедельник. Знакомая ситуация?

Как начать мотивировать себя на учебу? С чего начать мотивацию самого себя?

### Совет 1. Люди, на которых можно равняться

Посмотрите на людей, которые вас окружают. Обратите внимание на тех, у которых многое складывается в жизни.

Проанализируйте, что помогло им добиться успеха у жизни? Хорошая работа, уважение, продвижение по службе – все это приходит не сразу, а постепенно и благодаря усилиям. Чаще всего, успех приходит к тем, кто преодолевает свои проблемы и трудности, а не откладывает их в долгий ящик.

### Совет 2. Друг и вы.

Найдите себе друга, который также как и вы, хочет учиться, получать знания и устроиться на хорошую работу в будущем.

Если вы с другом будете делиться своими достижениями и даже немного хвастаться друг перед другом, это не плохо. Конкуренция в получении хороших знаний никогда никому не навредит, а даже наоборот, промотивирует вас получать еще больше необходимых знаний.

Ищите вместе материал для подготовки, объясняйте друг другу сложные темы. Так и домашнее задание сделаете, и общаетесь друг с другом.

### Совет 3. Поставьте цель и награждайте себя

Составляйте список задач на каждый день и придерживайтесь этого списка.

Выучили три темы из запланированных на сегодня шести или написали большое сочинение? Самое время полчаса прогуляться, съесть пару любимых шоколадных конфет или позвонить подружке-хохотушке.

Но помните: награда должна быть равноценной затраченным усилиям на учебу, поэтому пойти в кино только потому, что вы выучили 10 новых английских слов – явный перебор.

#### Совет 4. Рисунки и веселые схемы

Многие люди осознают и понимают, что главное, чтобы добиться чего-то в жизни это надо получить знания и много учиться, но порой так тяжело заставить себя открыть книгу, начать ее читать, изучать.

Как можно справиться с этой проблемой? Попробуйте во время изучения параграфа делать схемы или рисунки, понятные именно вам – с разными интересными цитатами, смайликами и так далее. Понятная схема, а также положительные эмоции помогут скорее усвоить материал.

#### Совет 5. Мотивация через порядок и красоту

Попробуйте мотивировать себя через порядок и красоту. Приберите на своем столе, разложите все красиво и удобно. Купите новые тетрадки, ручки, карандаши.

Создайте себе уют и красоту на рабочем столе, поставьте что-то красивое, приклейте над столом цель вашей жизни, смотрите на нее и стремитесь к ней.

#### Совет 6. Идеальные условия для учебы

Создайте себе идеальные условия для учебы: отложите телефон, телевизор, отключите оповещения о новых сообщениях в социальных сетях. Создайте себе тишину, если мешают соседи, или шумно на улице, воспользуйтесь берушами, они хорошо помогают.

В спокойной обстановке проще сосредоточиться и выучить много материала.

Если вы любите заниматься под музыку, включите спокойную мелодию и учите под нее.

#### Совет 7. Никогда не сравнивайте учебу с развлечениями

Если вы будете сравнивать учебу с прогулкой по улице или с какими-то развлечениями, то вы никогда не сможете себя замотивировать на хорошую учебу.

Совет 8. Начиайте учиться

Каким бы глупым не казался этот совет, но иногда для того, чтобы мотивировать себя на учебу, достаточно просто засесть за учебники и начать учиться. Кто-то из мудрых сказал: хочешь научиться рисовать – рисуй, хочешь научиться плавать – плавай, другого пути не существует.

Совет 9. Делайте все заранее

Вам необходимо написать реферат на пятницу? Не советуем садиться за него в 23.00 четверга, лучше разделите объем работы на два-три вечера.

Совет 10. Ставьте реальные цели

Научитесь планировать свою учебу, ставьте реальные цели и достигайте их. Не надо планировать выполнить всю работу, которую вам задали на неделю, за 1 день. Скорее всего, вы не успеете, а новая неудача – это удар по вашей мотивации, и повод для мыслей «У меня все равно ничего не получается...»

Научитесь нагружать себя равномерно: тогда не наступит переутомление, и план реальнее выполнить, а значит и мотивировать себя будет гораздо легче.

По материалам сайта «Дневник успеха»