Anna Wolska

1. Zrób listę zadań do wykonania. Lista jest mapą, dzięki której wiesz w jakim kierunku się udać i co konkretnie robić. Zaczynaj od zadań najtrudniejszych i najbardziej czasochłonnych.
2. Zaznaczaj swoje postępy. Śledzenie swoich postępów i widok "odhaczonych" zadań jet motywujący i bardzo miły dla oka.
3. Bądź wypoczęty.Zrelaksowani, wypoczęci, dużo chętniej mobilizujemy się do działania.
4. Nagradzaj siebie. Ulubiony odcinek serialu, chwila odpoczynku przy ulubionej grze, czy kawałek ciasta po skończonej pracy stanowi paliwo dla naszej motywacji.
5. Stwórz przyjemne miejsce. Miłe, schludne, uporządkowane i komfortowe miejsce wpływa na poziom naszego skupienia i utrzymanie pozytywnej energii.
6. Nastaw się pozytywnie. Nastawiając się na sukces pobudzamy się do działania, przez co wszystko idzie sprawniej i łatwiej. Jest to wielka moc sprawczai magnes przyciągający sukces i dobre emocje.

Wytworzył:	Iwona Śliwka
Data wytworzenia:	20.12.2020
Opublikował w BIP:	Administrator Systemu
Data opublikowania:	28.12.2023 10:25
Liczba wyświetleń:	166