

# Як вчитись краще?/Мотивація і ВОЛЯ

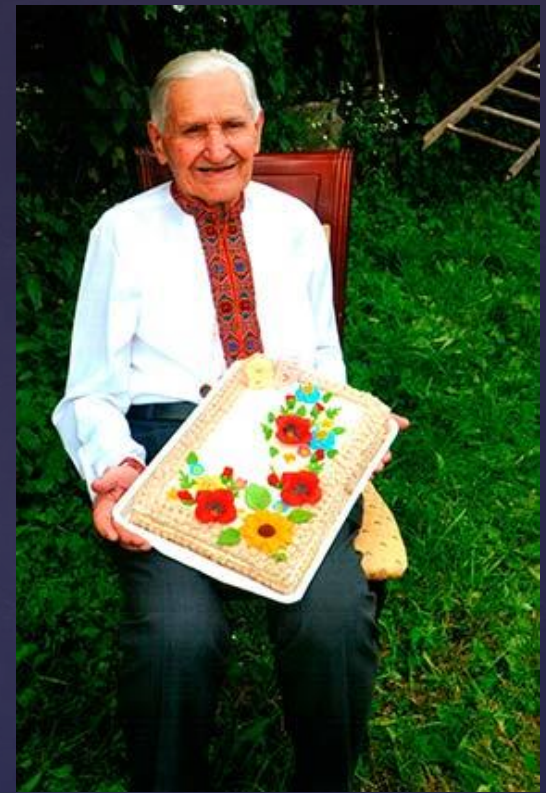


**НАВЧАННЯ В РАДІСТЬ**

# Робіть те, що любите

Щоб вчитись, ви мусите любити вчитись. Чи хоча б любити отримані результати. Якщо ви не радієте від того, що дізнались щось нове — задумайтесь, чи ви правильно вибрали напрям своєї освіти.

Якщо ви думаєте, що не любите нічого корисного, а тільки розваги, задумайтесь ще раз. Невже зовсім ніяка конструктивна діяльність не приносить вам задоволення?



# Подумайте про результат

- ⌘ Кожна дія має певну мету, і про цю мету корисно пам'ятати, хоча б для того щоб знати чи ви справді робите те що хочете робити.
- ⌘ Сенека казав: «Щоб позбутись зажерливості — погляньте на її вихід». Ефективний метод щоб позбутись апетиту, чи не так? Допомагає зрозуміти що не все що робити приємно, дає позитивні результати. Так само деякі неприємні і важкі речі варто перетерпіти, щоб в кінці отримати щось хороше.



RESULTS



# Любіть те, що робите

- ⌘ Якщо ви робите те, що любите, то любити те, що робите, ніби просто :). Правда, не завжди так щастить. Іноді ми робимо те, що не любимо, чи розлюбили в процесі роботи. Це погано вплине на ваші результати і буде сильно втомлювати. [Дейл Карнегі](#) придумав трохи способів, як це виправити:
- ⌘ Змагатися з самим собою (чи ще краще з кимось) в якійсь нудній справі.
- ⌘ Багато людей з радістю виконували б вашу роботу і були б щасливі. Бо їм ще гірше. Уявіть, що ваша робота — робота мрії.
- ⌘ Працюйте так, ніби ваша робота цікава. І вона стане такою. Працюйте так, ніби ви її любите.
- ⌘ Крім ранкової зарядки проводьте ментальну зарядку. Розкажіть собі надихаючу промову!



# Не послаблюйте самодисципліну

- ⌘ Зазвичай чим далі до кінця року, тим гірше всі вчаться. У вас такого не було, що на початку року вирішуєте «Ну все, тепер увесь рік я роблю всі домашні, надуважно пишу конспекти і в кінці отримую підвищену стипендію».
- ⌘ Потім ви випадково засинаєте на парі, забуваєте одну домашню і думаєте: «А, та що там страшного — одна домашня». А страшно те, що почати вчитись краще набагато важче, ніж почати вчитись гірше. Це як штовхати камінь на гору. Якщо ви сядете відпочити, він почне котитись назад. І вам знову доведеться починати все звідти, куди ви докотились.
- ⌘ Лінь — це звичка. Звички можна змінити, і лінь ніколи не буде до вас повертатись



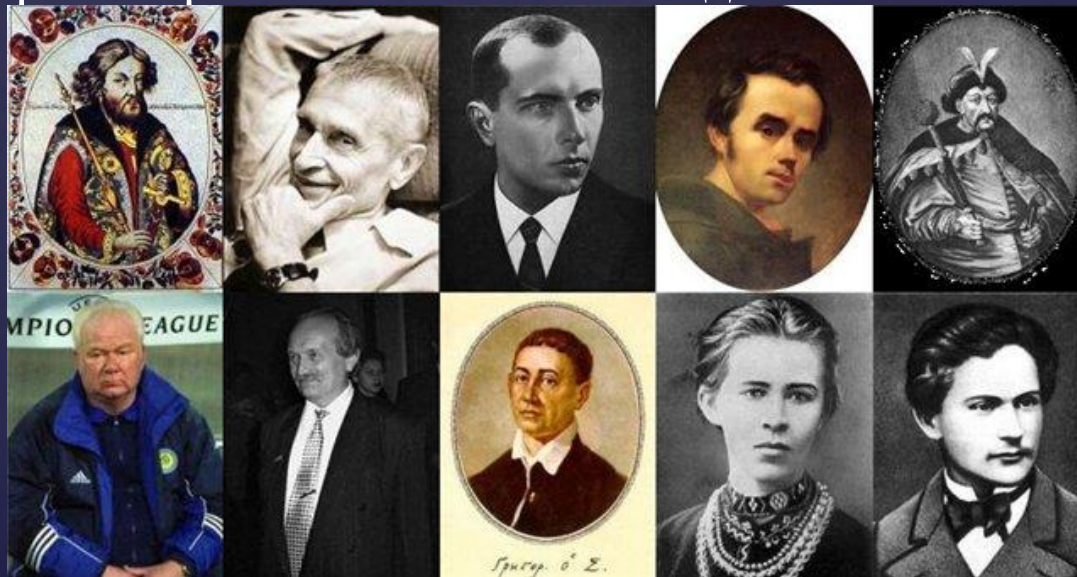
# Оберіть оточення



- ⌘ Якщо навколо вас цілеспрямовані, енергійні та щасливі люди — частина цього настрою буде передаватись і вам. Звісно головне — щоб вони були зайняті тим же, що й ви — навчанням, спортом, цікавими хоббі, тощо
- ⌘ З іншого боку, так само передається й лінь та апатія. Таких людей можна або змінювати (якщо в вас самих є достатньо енергії та мотивації щоб поділитись), або зменшити кількість контактів.

# Беріть приклад з героїв

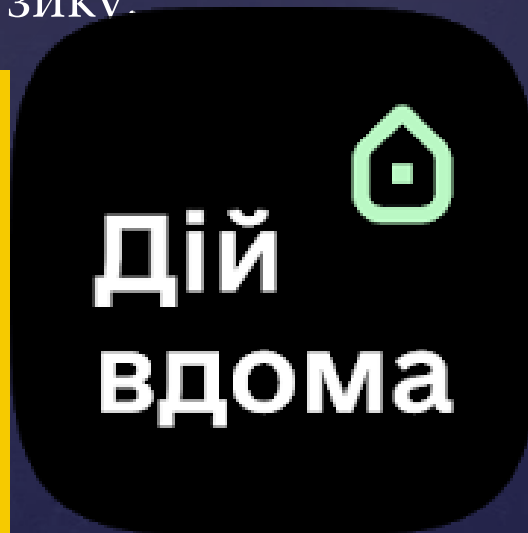
- ❧ Якщо навколо вас немає людей, з яких варто брати приклад, можна взяти за взірець якогось літературного героя. Наприклад [Мартіна Ідена](#) чи [Джонатана Дівінгстона](#).
- ❧ Також можете тримати на робочому місці портрет якоїсь людини, з якої можна брати приклад. Класика — портрет Івана Франка чи Тараса Шевченка. Але варто обрати когось кого ви дійсно поважаєте.



# Дій!



- ⌘ Кілька разів на день говоріть собі це, і в той момент коли ви це кажете, ви помічаєте, що займаєтесь діями, які абсолютно неефективні, швидко переходьте до ефективних дій!
- ⌘ А ввечері порахуйте, скільки дій ви здійснили, і засинайте з чистою совістю. А вставши зранку, скажіть: «Я не знаю, що буду робити в кінці дня, але прямо зараз я зроблю корисну дію. Дій!». І починайте робити зарядку.
- ⌘ А ще зранку можна послухати симпатичну музику.





# Ти знаєш, що ти — людина?

- ⌘ І хочеш того чи ні — Усмішка твоя — єдина, Мука твоя — єдина, Очі твої — одні.
- ⌘ Тільки тварина робить те, що хоче в даний момент. Людина може переносити задоволення, і навіть страждати заради задоволень майбутнього. Така вже суть людини. Лінь — тваринна природа. І щоб стати дійсно великою людиною, цю тваринну суть треба притлумлювати.



# Сила волі

- ❧ Сила волі — поняття, яким часто зловживають. Кажуть: «Якби мені ще трохи більше більше сили волі, то я б...». Насправді, сила волі — сила, використання якої вимагає купу енергії і вона вичерпується дуже швидко. Сила волі — це як стартер, який має зрушити нашу ліниву (інертну) особу, дати їй початковий обертовий момент. Людина, яка вже почала щось робити, має робити це по інерції, сила волі тут ні до чого
- ❧ Також, варто пам'ятати що сила волі — як м'яз. Вона вичерпується коли її використовувати, але чим частіше її використовувати — тим міцнішою вона стає наступного дня.



# Робіть короткі підходи

- ⌘ Інколи люди не можуть приступити до роботи через те, що вона здається занадто великою. Ви не мусите і не можете зробити все і одразу. Але треба хоча б почати. Якщо не вийде з першого разу, зробіть коротку перерву і спробуйте знову.
- ⌘ Перерви взагалі не дарма придумали. Важливо лише на перервах не бити байдки, а справді відпочивати.



Перерва