

## Motivasyon Nedir?

Motivasyon, bir işi yapma isteğidir. Kişinin bir başka kişiden, bir kitaptan veya bir nesneden aldığı güçle harekete geçerek o işi başarmasıdır.

Biri sana dışarıdan da motivasyon verebilir ama kalıcı motivasyon, kendi sağladığın ve kendi çabalarınla oluşturduğun motivasyondur. Biz buna iç motivasyon diyoruz.

*“Çalışmayı ve ders çalışmayı değil, öğrenmeyi ve öğrenci olmayı seviyorum.”*

- Natalie Portman

## Neler Motivasyonu Azaltır?

**KARARSIZLIK**

**HEDEF BELİRLEMEMEK**

**UMUTSUZLUK**

**BAŞARISIZLIK KORKUSU**

**PLANSIZLIK**

Motivasyonumuzu Sağlamak İçin Hangi Yöntemleri Kullanabiliriz?

### 1. Plan Yapmak

Planın olmadığı müddetçe işlerini

unutma ihtimalin çok yüksek.

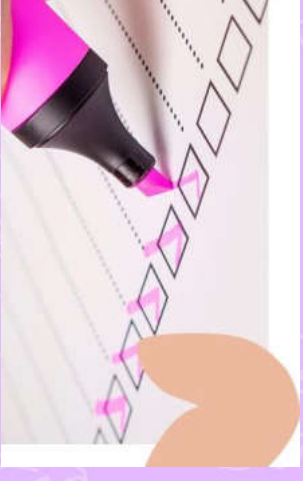
Bir deftere günlük ve haftalık planlarını yazdıktan sonra, işleri tamamladıkça,

üstlerini çiz veya

yanlarına tik at!

Bu işleri tamamlayabildiğini bir defter

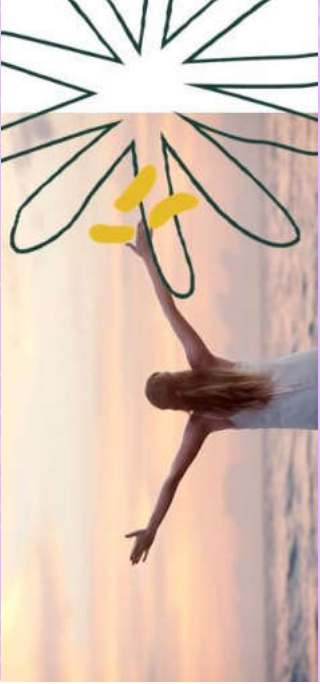
üzerinde görmek seni motive edecek!



## 2. Rahatlama Egzersizi

### Yapmak

Kas ve nefes gevşetme egzersizleri yapmak, seni fiziksel olarak rahatlatır.



## **KISA SÜRELİ HEDEF**

Bu eğitim-öğretim yılı bittiğinde neyi başarmış olmak istiyorsun?

## **UZUN SÜRELİ HEDEFLER**

Kendini 10 yıl sonra nerede görmek istersin, hiç düşündün mü? Nasıl bir hayatın olmasını istiyorsun?



## 3. Hedef Belirlemek

Ne istediğini ve ne için Uğraştığını bilmek motivasyonunu artırır!

## 5. Hareket Etmek

Hareket etmek daha zinde hissetmeni sağlayarak motivasyonunu artırır.



## 6. Odanı/Çalışma masanı düzenlemek

Dikkatini dağıtmayan ama görmekten çok hoşlandığın neler var odanda ya da çalışma masanda?



## 4. Kişive Özel Yöntemler

Sevdiğin birine sarılmak

Sevdiğin biriyle konuşmak

Yürüyüş yapmak

Müzik dinlemek

Motive edici bir film izlemek