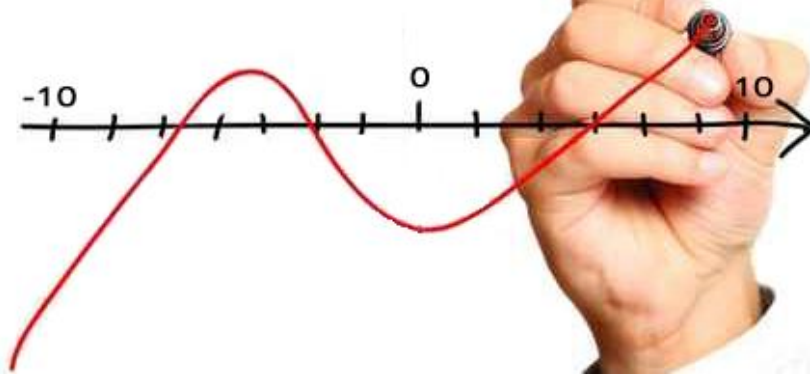


## Kwantymotywator



**Genialne narzędzie motywacji, dzięki któremu szybko doładujesz się energią i zmienisz podejście do nauki**

### Jak zwiększać motywację

1. Określ swoją **motywację na skali** od -10 do +10. Gdzie -10 oznacza największe zniechęcenie i nudę, 0 jest stanem neutralnym, a +10 ogromny zapal i motywację.

2. Zastanów się, co możesz zrobić, **jak pomyśleć** o danym zagadnieniu, aby podnieść motywację o **2 stopnie w górę**. Wyobraź to sobie, poczuj! Pomyśl także, **co musiałyby się stać**, aby Twoja motywacja osiągnęła +10. Jakie warunki musiałyby być spełnione?

3. Zauważ, **co zwiększa u Ciebie motywację**. Muzyka, wyobrażanie sobie końcowego efektu, strach przed konsekwencjami? Wprowadź w życie jak najwięcej pozytywnych czynników, które działają dla Ciebie.

Zauważ, **co zmniejsza u Ciebie motywację**. Negatywne dialogi, wyobrażanie sobie przeszłych wydarzeń, myślenie o drodze, zamiast celu? Usuń jak najwięcej tych czynników z życia.

Stosuj zawsze, gdy:

- **siadasz do nauki**, czytania, pisania, odrabiania zadań
- **rozpoczynasz dzień** w szkole czy na uczelni
- potrzebujesz zrozumieć **trudne** zagadnienie
- masz przed sobą sprawdzian lub **egzamin**
- chcesz wzmocnić motywację do codziennych czynności
- **chcesz bardziej cieszyć się tym, co robisz**

Witaj, Tu Kasia Szafranowska. Witam w kursie 7 najlepszych narzędzi szybkiej nauki.

Dzisiaj mam dla Ciebie coś specjalnego. Zanim Ci jednak pokażę najnowszą technikę, pozwól, że zapytam: Jak myślisz, z czym ma największe problemy większość studentów? Z nauką? Stresem? a może z motywacją?

Masz rację. Motywacja – oto czego potrzebuje każdy z nas, aby zabrać się za działanie.

Większość uczniów i studentów ma ogromne problemy z zabraniem się za naukę. Znasz to z doświadczenia, prawda? Jednocześnie, gdy działasz chcesz, aby motywacja trwała jak najdłużej, mam rację?

Świetnie! To oznacza, że dzisiejsza technika jest właśnie dla Ciebie. To genialne narzędzie to KwantyMotywator. Spokojnie, jego nazwa jest trudniejsza niż sama technika. ;)

Nauczyłam się jej od Tonego Robbinsa – jednego z najbardziej znanych trenerów rozwoju osobistego, który organizuje szkolenia na całym świecie i jest autorytetem w dziedzinie motywacji.

Technika jest prosta. Bazuje na fakcie, że każdy z nas dąży do przyjemności, a ucieka od cierpienia. W ten naturalny sposób jesteśmy zmotywowani do rzeczy, które wywołują radość, są zabawne, proste i łatwe. Jednocześnie brakuje nam motywacji do rzeczy nudnych, trudnych i długotrwałych.

Wyobraź sobie skalę, oś x zaczynającą się od -10, poprzez 0 do +10. To jest skala Twojej motywacji.

Lewa strona skali zawiera rzeczy, co do których motywujesz się negatywnie. Takie, których nie chcesz i nie lubisz robić. Na przykład prasowanie, jedzenie flaków lub nauka ciągów. -10 to coś czego nigdy/za żadne skarby świata nie chciałbyś zrobić.

0 jest punktem neutralnym. W tym punkcie możesz coś zrobić lub nie. Obojętne.

Prawa strona skali zawiera wszystko to, do czego masz pozytywną motywację. Będą tam rzeczy, które lubisz, uwielbiasz i kochasz robić. Na przykład słuchanie muzyki, rozmowy z przyjaciółmi czy czytanie pasjonujących Cię książek. +10 to coś, co chcesz zrobić natychmiast, bez czekania i zwłoki!

Teraz, gdy masz już swoją skalę, możemy zacząć się nią bawić. Na początek zobaczymy jak ona działa. Weźmy prosty przykład. Wyobraź lub przygotuj sobie szklanę wody.

