

5 KROKÓW DO DZIAŁANIA

Gdy nie można liczyć na udział w dotychczasowych zajęciach, czasem trudno zmobilizować się, by samemu realizować dodatkowe formy aktywności. Nie wiesz jak pobudzić się do działania? Wejdź na ścieżkę motywacji! To tylko 5 kroków.

1. POMYŚL O MOTYWACH DZIAŁANIA

Przypomnij sobie, co skłoniło Cię, aby zgłosić się na zajęcia? Lubisz grać, malować, śpiewać, tańczyć, robić zdjęcia, uczyć się języków, itp.? Chcesz rozwijać swoje pasje i umiejętności? Myślisz o byciu profesjonalistą w tej dziedzinie? A może po prostu chcesz dobrze się bawić i przyjemnie spędzać czas?

Każdy powód jest dobry. Najważniejsze, abyś był go świadomy. Łatwiej coś robić, gdy wiemy **dlaczego, z jakiego powodu**.

2. PRZYWOŁAJ POZYTYWNE EMOCJE

Pobudź swoją wyobraźnię i przypomnij sobie, jakie pozytywne uczucia wywoływał w tobie udział w zajęciach. Pomyśl o satysfakcji, gdy wypracowałeś długo ćwiczoną umiejętność. Uczestniczyłeś w konkursach, przeglądach, festiwalach? To dobry moment na to, by przywołać sobie radość i entuzjazm, jakie z pewnością ci wówczas towarzyszyły.

Z pewnością masz nagrania lub zdjęcia z występów, dyplomy, swoje prace. Ich przegląd z pewnością pomoże Ci wrócić do przyjemnych chwil. Na fali tych dobrych emocji przystąp do działania.

3. PAMIĘTAJ! SYSTEMATYCZNOŚĆ TO PODSTAWA POSTĘPÓW

Przeglądając się swojej dotychczasowej pracy w szerszej perspektywie czasowej z pewnością jesteś w stanie dostrzec, że twoje umiejętności stopniowo wzrastają. Pomyśl o tym, jak radziłeś sobie na początku, a w jaki punkcie jesteś teraz, jak wiele się nauczyłeś. Postęp był możliwy dzięki systematycznemu udziałowi w zajęciach. Brak twojej aktywności teraz to zatrzymanie postępów, a może nawet i utrata części dotychczas wypracowanych umiejętności. Pamiętaj, że nawet najwięksi mistrzowie nie osiągnęliby sukcesu, gdyby nie ciągnęła praca. Tak więc i ty nie przestawaj ćwiczyć!

4. USTAL CEL DZIAŁANIA

Łatwiej się zmobilizować do aktywności, gdy wiemy dokąd nasze działanie ma nas doprowadzić. Dlatego podejmując się ćwiczeń pomyśl, co chcesz poprzez nie osiągnąć. Pamiętaj, że dobrze sformułowany cel powinien być konkretny, łatwy do zaobserwowania, możliwy do osiągnięcia i określony w czasie. Nie mów więc sobie „Trochę jutro pogram/poćwiczę”, ale zaplanuj: „Do piątku nauczę się płynnie grać ostatnio ćwiczony utwór”.

5. OPRACUJ PLAN DNIA

Wpisanie w grafik konkretnego działania zwiększa szansę na jego realizację. Pomyśl więc jakie masz przed sobą zadania i rozpisz je w czasie. Postaraj się zaplanować nie tylko obowiązki, ale także czas na hobby i przyjemności. W dobrze sporządzonym planie jest to możliwe! Na każdy dzień planuj tyle, ile realnie, jesteś w stanie zrobić, aby niczego nie odkładać „na jutro”. Postaraj się także określić konkretne, względnie stałe pory na wykonanie poszczególnych zadań. Codzienny rytm dnia sprawi, że łatwiej ci będzie zmobilizować się do działania.