

Ostvari svoje ciljeve u 3 koraka

PRIRUČNIK ZA SVE STUDENTE, UČENIKE
I ONE KOJI SE TAKO OSJEĆAJU



SADRŽAJ

KRATKO O MOTIVACIJI	4
Za uspjeh je ključna kombinacija triju faktora:.....	5
CILJEVI	6
KORACI.....	7
AFIRMACIJE	8



KRATKO O MOTIVACIJI

Motivacija je stanje ili proces unutar pojedinca koji potiče, odražava i usmjerava ponašanje prema određenom cilju.

Motivi koji nas pokreću mogu biti **ekstrinzični** ili **intrinzični**.

Ekstrinzični motivi: novac, slava, nagrade, pohvala, diploma, ocjena.

Intrinzični motivi: osjećaj zadovoljstva, uspješnosti, ispunjenja, rasta i napretka.

Interes i motivacija su srodni pojmovi. Interes je stupanj usmjerenosti pojedinca prema određenim pojavama, osobama, predmetima ili aktivnostima.

Za uspjeh je ključna kombinacija

triju faktora:

CILJ

MOTIVACIJA

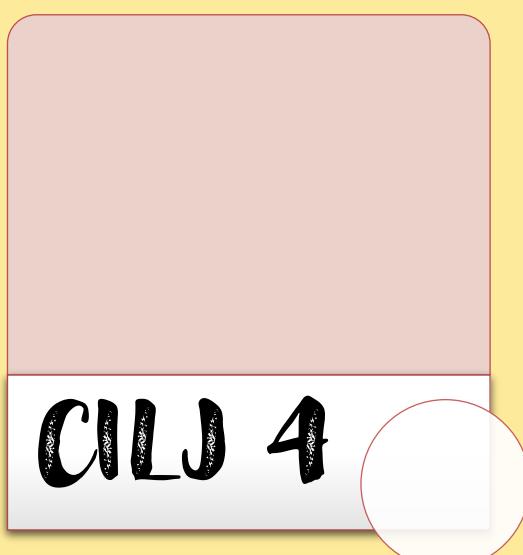
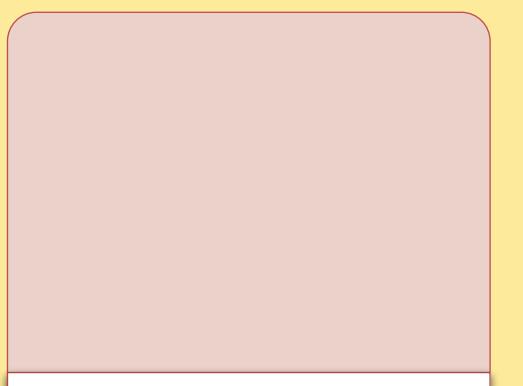
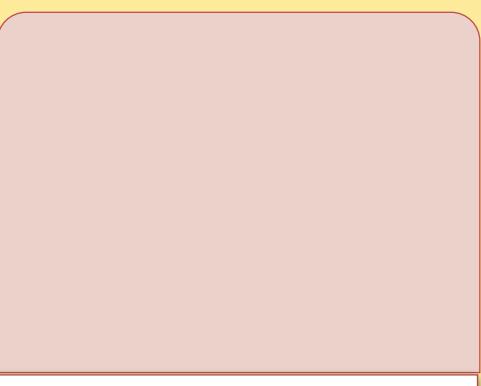
FOKUS

Vaši ciljevi neka budu kratki, lako dostižni i jednostavni. To je najbolji način da u sebi potaknete drugi korak - motivaciju. Uspjeh, koliko god malen bio, uvijek potiče na daljnju akciju, odnosno motivira. Da biste znali koje korake poduzeti na putu ostvarenja cilja, važno je imati jak fokus. Izoštrite svoj cilj toliko da su vam koraci kristalno jasni. Tada nastupa motivacija.

Kako održati motivaciju? Afirmacijama. Krenimo!

CILJEVI

Napišite četiri lako dostižna, jednostavna, kratkoročna cilja koja želite ostvariti! U male krugove možete zalijepiti/nacrtati sličicu koja prikazuje vas s već ostvarenim ciljem.



KORACI

Napiši naziv svoga cilja na vrh svake tablice, a zatim ispod napiši 3 jednostavna koraka pomoću kojih ćeš doći do ostvarenja tog cilja.

CILJ 1




CILJ 2




CILJ 3




CILJ 4




AFIRMACIJE

Sada je vrijeme da sami sebe uvjerite da možete. Vaša uvjerenja su neopisivo važan dio procesa. Vjerujete li da možete? Vjerujete da imate dovoljno sposobnosti? Vjerujete li u sebe? Vrijeme je da povjerujete. Napisat ćete tri pozitivne afirmacije koje se neposredno tiču vašeg cilja.

Primjer: cilj - želim položiti ispit iz biologije; korak - počet ću učiti na vrijeme; afirmacija - dovoljno sam organizirana da sve naučim na vrijeme.

A sada vi!

CILJ

AFIRMACIJA

AFIRMACIJA

AFIRMACIJA

CILJ

AFIRMACIJA

AFIRMACIJA

AFIRMACIJA

CILJ

AFIRMACIJA

AFIRMACIJA

AFIRMACIJA

CILJ

AFIRMACIJA

AFIRMACIJA

AFIRMACIJA

*VJERA U SEBE ČINI JEDAN DIO
USPJEHA. RAD I MOTIVACIJA ČINE
DRUGI.*

SRETNO! 😊





Youtube kanal: https://www.youtube.com/channel/UCFBduYOL_0Gq_E7mru3JCkg