

## EVDE MOTİVASYONU SAĞLAMAK İÇİN ÖNERİLER



- 1.Yapacaklarını gecedan belirle!** Haftalık program uyguluyorsan da ertesi günün programını gecedan gözden geçir. Bazen yapılacak şeyler çok fazladır ve kafamızda dolabilir günün sonunda kendimizi işe yarar hiçbir şey yapmamış bulabiliriz. Bunun olmaması için gün içinde yapacaklarını listele.
- 2.Yatağını topla!** Sabah kalktığında ilk işin yatağını toplamak olsun. Odamızın içi kafamızın içi gibidir kafanı toplamak için işe odandan başlayabilirsin.
- 3.Pijamaları değiştir!** Kendimize biraz özen göstermek bunu sadece kendimiz için yapmak çok iyi hissettirecek. Tabi ki pantolon gömlek giyin demiyorum ama daha rahat ev kıyafetleri tercih edebiliriz pijama yerine.
- 4.Egzersiz yap!** Çalışmaya başlamadan önce ya da çalışma arasında küçük bir egzersiz sizi canlandırır. Hem mental hem de fiziksel olarak çok iyi gelir. Tüm gün daha canlı hissetmeni sağlayacaktır.
- 5.Dekore et!** Seni motive etmesi için çalışma masanı dekore edebilirsin. Hedefinle ilgili bir fotoğraf bir yazı da seni çok motive edecektir.
- 6.Kendini ödüllendir!** Hem sürekli evde olup hem de aralıksız ders çalışmak çok gerçekçi bir düşünce değil. O yüzden mutlaka gün içinde sevdiğin bir şeye vakit ayır. Bunu vakit kaybı olarak görme. Seni hedefine taşıyacak olan sensin, bu yüzden kendine çok iyi bakmalısın.
- 7.Evin içindeki farklı mekanları değerlendir!** Hepimizin biraz değişikliğe ihtiyacı var. Arada balkonda ya da mutfak masasında çalışmayı deneyebilirsin.

**8.Adaptasyon!** Bu durum hepimiz için sıra dışı ve zorlayıcı ama kazanacak olanlar bu süreye en kısa süre içinde uyum sağlayanlar olacaktır. Evet zor bir durum ama zorluğa odaklanmaktansa şu an evdeyim ve bu vakti en iyi nasıl değerlendirebilirim odaklanmaktır. Çünkü bu süreç mutlaka bitecek. Nasıl bitirdiğimiz, bu süreci nasıl geçirdiğimiz, hayallerimize giden yolda belirleyici olacaktır.



**BAŞARABİLİRSİNİZ.....**