

Poziom 1.1. Jak zmotywować się do działania? – ćwiczenia

Zgodnie ze wskazówkami ze strony, najlepiej będzie, jeśli wydrukujesz ten plik z ćwiczeniami. Następnie po zapoznaniu się z artykułem na stronie MasterStudent.PL i przemyśleniu go, przeczytaj poniższe pytania i wypisz po 3-5 odpowiedzi odnoszących się do Twojego życia. Pochyłą czcionką są podane przykładowe odpowiedzi. Kartkę z ćwiczeniami zachowaj w segregatorze. Przejrzyj ją po dniu, tygodniu, miesiącu. Kiedy przejrzysz ją po tygodniu i miesiącu, wypisz sobie najważniejsze dla Ciebie odpowiedzi i wnioski.

Pytanie 1.1.1. Jakie są moje cele długofalowe?

<i>założenie rodziny, budowa domu, ukończenie studiów, znalezienie pracy: lekarz, nauczyciel, informatyk, kierownik budowy, dziennikarz</i>	
1	
2	
3	
4	
5	

Pytanie 1.1.2. Jakie są moje cele średniofalowe?

<i>zdawanie sprawdzianów i klasówek, udział w zawodach sportowych, udział w olimpiadzie z fizyki, bardzo dobre zdanie matury, dostanie się na wymarzoną uczelnię, zdanie egzaminów, zrobienie praktyk</i>	
1	
2	
3	
4	
5	

Pytanie 1.1.3. Jakie są moje cele krótkofalowe?

<i>odrabianie lekcji, codzienny aktywny wypoczynek, sport, codzienne zwykłe zadania, dbanie o relacje i kontakt z bliskimi i przyjaciółmi, realizacja pasji i zainteresowań</i>	
1	
2	
3	
4	
5	

Pytanie 1.1.4. W czym chcę być minimalistą, optymalistą lub maksymalistą?

<i>Maksymalista: założenie szczęśliwej rodziny, solidne wykształcenie. Optymalista: miejsca, w których spędzam z rodziną wakacje, wygodny, rodzinny i niedrogi w utrzymaniu samochód. Minimalista: minimalizowanie czasu na oglądanie TV.</i>	
1	
2	
3	
4	
5	

Podsumowanie i wnioski po 7 i 30 dniach (do punktów 1.1.1 – 1.1.4)

1	
2	
3	
4	