

ULOTKA DLA UCZNIĄ KLASY VII I VIII SZKOŁY PODSTAWOWEJ

12 RAD, KTÓRE UŁATWIĄ CI OSIĄGNIĘCIE SUKCESU W UCZENIU SIĘ

Uczennico, uczniu!

Pamiętaj!

1. **Wszystko, co osiągniesz lub czego nie osiągniesz, jest bezpośrednim skutkiem Twojego sposobu myślenia i pragnienia.** Twoje zalety i wady, myśli zależą tylko od Ciebie. Tylko Ty możesz je zmienić, nikt inny tego nie uczyni. Całe Twoje szczęście i niedola rodzą się w Twoim umyśle. Jak myślisz, taki jesteś; jeśli będziesz dalej tak myślał, takim pozostaniesz. Oczywiście, pewnych rzeczy nie zmienisz, możesz jednak zmienić siebie.
2. Jeśli **będziesz pewien swoich marzeń i zdolności** oraz będziesz efektywnie pracować nad osiągnięciem wytyczonych sobie celów, to zaprzęgniesz moc swojego podświadomego umysłu do pokonania wielu przeszkód w uczeniu się. Pamiętaj, że myśli przesyłane z podświadomego umysłu odciskają piętno w komórkach mózgowych.
3. Naucz się, jak spodziewać się najlepszego, jak patrzeć przed siebie z **oczekiwaniem najwspanialszej przyszłości, jak wierzyć w to, że jest to możliwe**, a przekonasz się, że przeżyjesz radość uczenia się i osiągania zamierzonych efektów.
4. Jeśli w czasie uczenia się towarzyszy Ci (powstrzymuje Cię bądź dręczy) jakiś intelektualny lub emocjonalny problem, staw mu czoła, rozwiąż go, uciekając się do przeogromnych możliwości swojego umysłu.
5. **Myśl samodzielnie.** Masz moc panowania nad swoimi emocjami. Każdy z nas ma w sobie niewykorzystane moce, które czekają na uaktywnienie. Wykorzystaj je więc, a efekty Twojego uczenia się zapewne będą lepsze.
6. **Wytyczaj sobie jasne i konkretne cele. Jak uczy praktyka, wszyscy ludzie sukcesu zaczynają od wyznaczenia sobie celu.** Określenie celu i praca nad ich osiągnięciem jest pierwszym krokiem na długiej drodze do sukcesu. Wiedząc, dokąd zmierzasz i jak planujesz się tam znaleźć, zdołasz skoncentrować energię, emocje i czas, aby szybko dotrzeć do planowanych celów.
7. Pamiętaj, że pomyślność w osiągnięciu założonego celu zaczyna się w umyśle, ale nie urzeczywistni się, jeżeli będziesz miał do niej nieprzychylnie usposobienie. **Jeżeli będziesz dążył do określonej rzeczy, a oczekiwał innej, to skutki Twojego działania (uczenia się) będą zgubne**, bowiem wszystko najpierw powstaje w umyśle, a potem rozwija się zgodnie ze stworzonym tam wzorcem.
8. **Bądź optymistą.** Wypracuj sobie nawyk konstruktywnego myślenia i myśl realistycznie.
9. **Nigdy nie uważaj się za nieudacznika.** Jesteś tym, za kogo się uważasz, a stworzony obraz własnej osoby przechowujesz w umyśle.
10. **Wiele od siebie wymagaj.** Jeśli w takcie uczenia się osiągniesz niewielki sukces, pogratuluj sobie. Nie jest to jednak czas, aby spocząć na laurach. Niech drobne sukcesy będą dla Ciebie bodźcami do poszukiwania większych doznań.
11. **Naucz się relaksować.** Twórz kilkuminutowe przerwy w uczeniu się. Krótka przerwa odświeża umysł i pomaga sprawniej myśleć.
12. **Szukaj nowych sposobów jeszcze bardziej efektywnego uczenia się.** Podpatruj tych, którym uczenie się przychodzi znacznie łatwiej niż Tobie. Przejmuj od nich dobre przykłady i sprawdzaj je w działaniu. Nie bój się ryzyka. Jest to sposób na to, aby pójść do przodu.

Bibliografia:

Plewka Cz., Taraszkiewicz M., *Uczymy się uczyć*, Towarzystwo Wiedzy Powszechnej, Oddział Regionalny w Szczecinie, Szczecin 2010.