

Motiveren

Motivatie is het gevoel dat je iets graag wilt doen. Als je gemotiveerd bent om te leren, is leren leuker en gaat het gemakkelijker. Dan haal je meestal betere cijfers. Je kunt iemand anders en jezelf motiveren.

Jezelf motiveren doe je in zeven stappen:

- 1.** Denk terug aan de keren dat je succes had.
- 2.** Visualiseer je doel.
- 3.** Maak een haalbare planning.
- 4.** Zoek een manier die bij je past.
- 5.** Laat je inspireren.
- 6.** Denk positief!
- 7.** Beloon jezelf.

Motiveren

1. Denk terug aan de keren dat je succes had.

Wat deed je goed toen je ergens succes mee had? Pas dat ook toe in andere situaties. Als je ergens goed in bent (en je hebt succes), motiveert dat.

2. Visualiseer je doel (zie ook studiekaart Visualiseren).

Zie voor je wat je wilt bereiken. Als je weet waar je naartoe werkt, gaat het vaak een stuk gemakkelijker.

3. Maak een haalbare planning (zie ook studiekaart Plannen).

Verdeel een grote taak over meerdere dagen. En houd je aan je planning. Gebruik eventueel een kookwekker. Verdeel je werk in kleine porties. Na elk onderdeel kun je opnieuw tevreden zijn dat er weer wat af is. Zó wordt studeren een stuk prettiger.

4. Zoek een manier die bij je past.

Hardop leren is voor sommige mensen dé manier. Weer anderen moeten juist iets dóén, wil de leerstof binnen komen én binnen blijven: schrijven, tekenen, schematiseren, een practicum doen. Bij een derde werkt voor je zien het beste. Probeer uit wat het beste bij jou past.

5. Laat je inspireren.

Inspiratie kan je halen uit allerlei zaken zoals boeken, tijdschriften, muziek, een goed gesprek etc. Maar ook uit mensen die je als voorbeeld ziet. Denk daar regelmatig aan. Als zij het kunnen, kan jij het ook!

6. Denk positief!

Voortdurend inwendig zitten mopperen kost veel energie en levert niets op. Ruil 'Ik heb geen zin' in voor 'Hoe beter ik me concentreer, des te sneller ben ik klaar'. Schrijf de helpende gedachte(s) eventueel op een papier en hang dat voor je neus.

7. Beloon jezelf.

Beloon jezelf als je je aan je eigen afspraak hebt gehouden. Denk aan simpele dingen. Na een uur geconcentreerd werken, geef jezelf een kwartier rust. Of een ijsje of pleeg een telefoontje met je vriend(in).