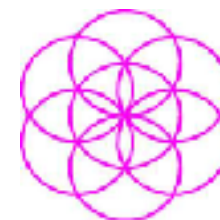




Tahák

Jak si rychle upravit místo pro studium

Učte se v inspirujícím a podporujícím prostředí



Iva Kolářová

www.IvaKolarova.cz

5 triků Jak si rychle upravit místo pro studium

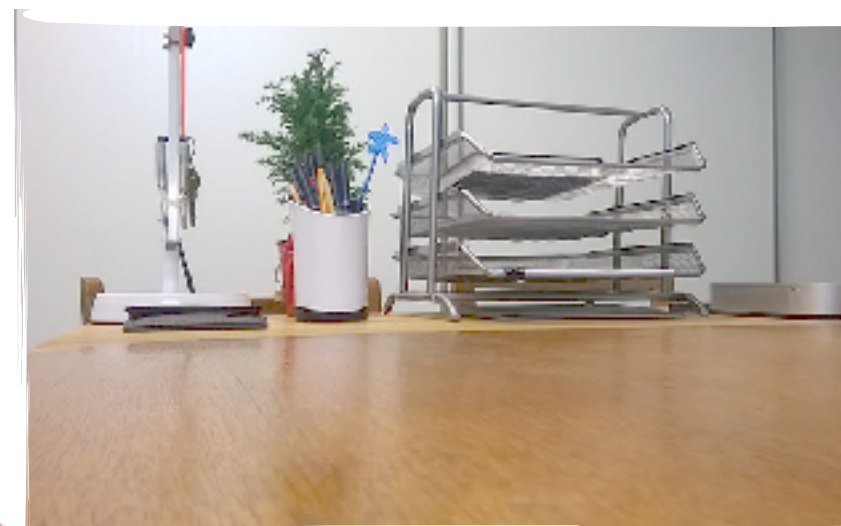
1. Uklidíte si stůl - vše nepotřebné pryč,
2. Sedíte na pohodlné židli,
3. Vypněte si mobil a všechny sociální sítě,
4. Udělejte si prostor, kde se protáhnete + pravidelně větrejte,
5. Po studiu se odměňte :)



1. trik - Uklidíte si stůl

Ted' jde o to: **MÍT ČISTÝ STŮL, CO NEJRYCHLEJI >>** proto:

- * *Na stole si nechte pouze to, co budete potřebovat*
 - učebnice, sešity, světlo, tužky, papíry na poznámky, pořadač, (kytku).
- * *Ostatní věci ze stolu dejte, co nejrychleji pryč...*
 - odložte je do šuplíku / nebo do pěkné krabice, dárkové tašky - ty uložte do police/skříně.
- * *Až skončíte s učením, tak narychlo odklizené věci proberte a srovnejte.*
 - ano, ze začátku vám to vezme čas; jenže po čase zjistíte, že máte uklizeněji = příjemněji. ;)



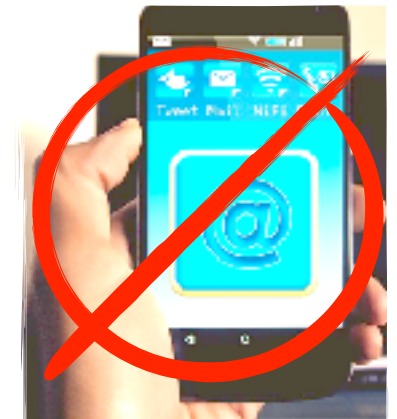
2. trik - Pořídte si pohodlnou a kvalitní židli



3. trik - Vypněte si mobil a všechny sociální sítě

Ted' jde o to: **MÍT KLID a VEŠKEROU POZORNOST VĚNOVAT UČENÍ** >> proto:

- * *Vypněte na telefonu vyzvánění, zvukovou signalizaci, včetně vibrace*
 - *Mějte důvěru, že to důležité vyřídíte včas, i když později - špatné zprávy tak oddálíte; příjemné si lépe vychutnáte; a ty ostatní nejsou pro vás důležitější, než vaše studium. ;)*
- * *Úplně vypněte tablet, počítač*
 - *Ideální bude, když je odnesete do jiné místnosti.*
- * *VÝJIMKA - když se učíte na počítači, nebo z něho čerpáte dílčí informace*
 - *Vypněte si všechny sociální sítě, mailovou poštu.*



4. trik - Udělejte si prostor, kde se protáhnete

Zde jde o to: **ROZHÝBAT ENERGII V TĚLE a DÁT ODPOČINOUT MOZKU** >> proto:

- * *Sezení přerušujte, nejpozději po 1,5 hod.*
 - *Když pracujete déle, rapidně klesá vaše výkonnost. No dobře, někdo už potřebuje pauzu po 20 minutách, jiný zvládne i 3 hodiny v kuse. Je to individuální.*
 - *Ale také záleží na konkrétním typu studia, jak jste “čerství” a zda vás probírané baví.*
- * *Rozhýbejte se - běžte se projít nebo se protáhněte - páteř a celé tělo (právě pro to potřebujete prostor)*
 - *krev se opět dostane do celého těla, rozpohybujete lymfu a energii, které při sezení stagnují.*
- * *Ideální je stoj na hlavě*
 - *ať prokrvíte mozek, a lépe vám to pak myslí.*
- * *A vyvětrejte si - zvýšená koncentrace CO₂ studiu neprospívá*
 - *tak ji vyměňte větráním za kyslík.*



5. trik - Po studiu se odměňte :)

Zde jde o to: **MOTIVOVAT SE, že i PO UČENÍ SE MÁTE NA CO TĚŠIT** >> proto:

- * *Dejte si tu práci a vymyslete si pro každý den něco jiného, čím se odměníte až uděláte, co jste chtěli:*
 - lahodný čaj (ten kvetoucí potěší i vaše oči), kousek čokolády, zatančete si, nakreslete si malou kresbu, zahrajte si s dětmi (rodiči) společenskou hru...
 - Buďte k sobě laskaví a dávejte si reálné cíle.

*Zní to jako banalita,
ale dost dobře to motivuje ;-)*



Chcete víc?

Objednejte si záznam přednášky **Jak upravit interiér pro podporu studia**

- * A nechte se nakazit mým **nadšením** ze spolupráce s prostředím ;)
 - Pochopíte, že interiér je vaším přítelem, který je vždy připraven vám pomoci, když si mu řeknete.
- * Dovolíte si jít za svými **touhami** a dovolíte si učit se věcem, které vám dávají smysl
 - Dozvíte se další tipy, jak upravovat prostředí, abyste se k učení odhodlali a vytrvali u něj.
- * Pubertáci často vyslechnout někoho cizího, než vlastní rodiče
 - tak jim pusťte “náhodou” přednášku,
 - a později si o ní s nimi popovídejte.



Vyladte si interiér pro podporu studia

[Objednejte si záznam přednášky přes toto tlačítko](#)

*Pomoc s laděním (nejen) interiérů najdete, když
mi napíšete na iva@ivakolarova.cz,
nebo zavoláte na 737 879 400.*

Iva Kolářová

www.IvaKolarova.cz

