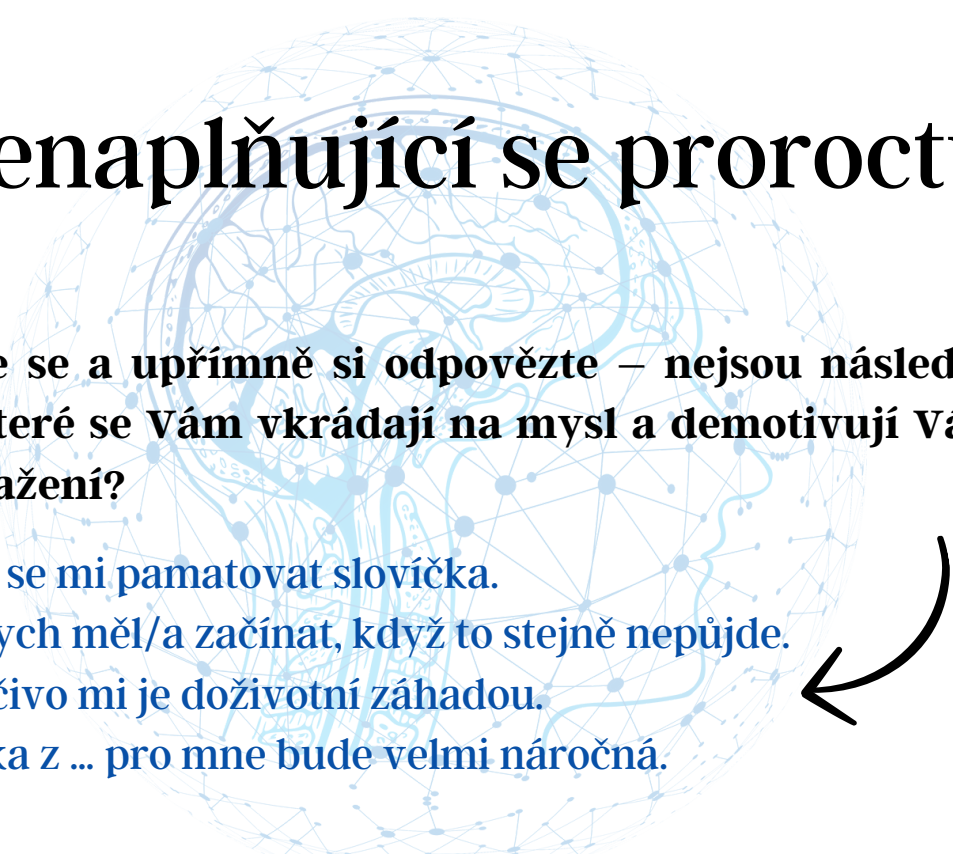


Sebenaplňující se proroctví

Zamyslete se a upřímně si odpovězte – nejsou následující věty ty, které se Vám vkrádají na mysl a demotivují Vás ve Vašem snažení?

- Nedaří se mi pamatovat slovíčka.
 - Proč bych měl/a začínat, když to stejně nepůjde.
 - Toto učivo mi je doživotní záhadou.
 - Zkouška z ... pro mne bude velmi náročná.
- 

Zkuste si vědomě zaměnit negativní tvrzení za pozitivní formulace:

- Porozumím základním pojmům.
- Zkrátka to zkusím, jestli to zvládnou.
- Vrhnu se na to a uvidím, kolik toho udělám a jak kvalitní práce to bude.
- Když se na zkoušku dobře připravím, zvládnou ji.

Tip:

- Nepřipouštějte si možnost neúspěchu.
- Udělal jste vše pro to, aby plány dopadly podle Vašeho přání.
- Máte rozvržené a vizualizované cíle, nachystané vhodné prostředí a režim dne.
- Víte, kam směřujete a proč.
- Není důvod, proč by Vás měl čekat neúspěch.