

Tipy pro trénink vlastního uznání

- Pokuste se svoji duševní aktivitu naplánovat tak, aby množství zadané a tím pádem i vykonané práce bylo co nejvíc přehledné.
- Využijte **To Do listů**, které Vám usnadní nejen počáteční plánování a časový rozvrh, ale následně také jasně vidíte, co všechno jste zvládli.



V počátcích nebo náročnějších chvílích Vám mohou pomoci tyto věty (mantry):

- Učení věnuji více času než dříve.
- Zadané úkoly se mi daří plnit bez problému.
- V zapamatování učiva se zlepšuji.
- Odvádím lepší práci než kdykoli jindy.
- Má energie věnovaná do ... (doplň konkrétní činnost) ... se vyplatila.