

## Kakav će ti biti dan možeš odlučiti sam

(ili kako se prestati opravdavati da nisi imao/la vremena - sve je u tvojim rukama!)



Nabavi zidnu PLUTENU PLOČU ZA OBAVEZE i objesi ju na vidno mjesto - na nju ćeš staviti svoj mjesečni i dnevni plan! Vjeruj nam VAŽNO i POTICAJNO je kad nam papirići s obavezama stoje svaki dan pred očima. Tada ti se sigurno neće dogoditi da lektiru čitaš zadnji čas.

### Mjesečni plan

- pomoću post IT kartica napravi popis svih obaveza koje imaš u mjesecu
- post IT kartice su u raznim bojama (npr. možeš obaveze vezane uz školu pisati na papiriće jedne boje, a izvanškolske aktivnosti (sport, ples, strani jezik i sl. na papiriće druge boje)

Uz izradu mjesečnog plana jako važno je izraditi i dnevni plan.

### Dnevni plan - ako želiš uspjeti (a vjeruj nam želiš!) je OBAVEZAN!!!!!!

Vrlo lako odustajemo i ne obavimo aktivnosti koje nam nisu ugodne, jedna od takvih aktivnosti je i učenje (sigurno nećeš zaboraviti izaći s prijateljima ili pogledati nove događaje s tvojim omiljenim youtuberom (o tome ćemo kasnije pisati)).

- svaki dan prije nego otiđeš spavati napravi popis stvari koje ćeš sutra napraviti
- na dnevnom planu dodaj popis obaveza koje nisu vezane za učenje
- obaveze piši na post IT kartice jer:
  - o to nas „prisiljava“ da planiramo svoje vrijeme
  - o tako pratimo obećanje koje smo dali samom sebi (Sjeti se ugovora, nećeš valjda izdati samog sebe?)
  - o veliko je zadovoljstvo jednostavno zgužvati papirić i baciti ga u smeće kada obaviš planirani zadatak
  - o najvažnije aktivnosti uvijek stavi na vrh dnevnih obaveza
  - o možeš post IT papiriće uvijek nositi sa sobom tako da upišeš stvari koje ti iskrsnu tijekom dana
  - o dovoljno spavaj, sva istraživanja pokazuju da ako želimo biti uspješni trebamo dovoljno sna

- nagradi se kad ispuniš dnevni plan (npr. čokoladom, izlaskom s prijateljima ili sl.)

Osjećaj zadovoljstva i ponosa na sebe koji će se javiti npr. kada izađeš s prijateljima je puno jači nakon što smo obavili aktivnosti koje su nam bile neugodne, teške i možda dosadne.

