

Oczekiwanie. To uniwersalny temat, niezależnie od rzeczywistości, w której żyjemy. Każdy, czy mały, czy duży, czeka na coś. Jedni czekają na podwyżkę, inni na lepszą pogodę. Dzieciaki czekają na święta (bo wolne!), koniec semestru (nie trzeba się uczyć!), nową grę (będzie w co grać z ziomkami!) czy koniec marudzenia rodziców (kto nie lubi "świętego spokoju"...). Zawsze się znajdzie jakiś temat do "oczekiwania". Gorzej, gdy pozostaniecie tylko w tym oczekiwaniu. Prawda wygląda tak, że część rzeczy w waszym życiu nie zależy od was (opinia innych ludzi, treść pytań na kartkówce, przebywanie na nauczaniu zdalnym...) i w takich wypadkach zdroworozsądkowo jest czekać. Ale co, jeśli tylko czekacie, a przez to tracicie wiele szans na rozwój / poprawę / pełne życie? Wtedy warto się motywować do zmiany. Motywowanie nie jest łatwe, szczególnie, kiedy nie widać sensu podejmowania wysiłku w danej kwestii. I tu właśnie my chcemy wam pomóc zacząć powoli planować zmianę i wchodzić w nią. Nie tylko oczekiwać, ale również działać. Więc motywujemy was. Skorzystajcie z kart "Nie oczekuj, tylko działaj!" To proste karty, a mogą przynieść wiele dobrego. Ich uzupełnienie może być pierwszym krokiem ku zmianie: 👉zmianie nawyków, 👉zmianie ocen, 👉zmianie zachowania, 👉zmianie perspektywy. Tylko od was zależy, co się zmieni. Do zmotywowanego zobaczenia! 🙏

## NIE OCZEKUJ, TYLKO DZIAŁAJ!

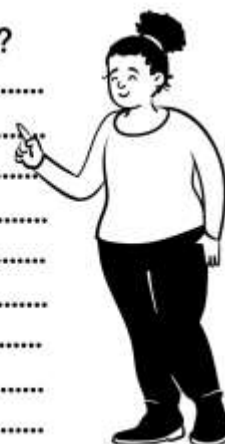


W naszym życiu czekamy na wiele wydarzeń. Jedni czekają na koniec semestru, inni na nową grę, a jeszcze inni na zakończenie nauki zdalnej. Istnieje wiele rzeczy, na które niezbyt mamy wpływ i w ich wypadku oczekiwanie jest rzeczywistością sensowną, a nawet pożądaną.

Są jednak takie sytuacje, w których samo oczekiwanie wiąże się ze znacznymi stratami. Zamiast działać w swoim interesie, siadamy, patrzymy... i bierzemy to, co los / rodzice / nauczyciel / znajomi przyniosą. Tylko czy warto zaprzepaszczać swoje szanse byciem biernym? Marnować czas na chwilowe przyjemności, które w sumie nie przynoszą nam wymiernych korzyści? Zastanów się: ile było sytuacji w twoim życiu, w których mogłeś coś zmienić, gdybyś tylko podjął jakiegokolwiek działanie? Teraz masz szansę rzeczywistości coś zmienić. Zmianę zacznij od zmotywowania się tą kartą pracy. Uzupełnij ją, a kroki w niej ustalone powoli wprowadzaj w życie. Nie oczekuj - tylko działaj!

Co jest warte mojego działania?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Dlaczego ważne jest to,  
aby działać?



.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Jakie korzyści osiągnę  
z działania?

Jakie korzyści inni  
osiągną z działania?



.....  
.....  
.....  
.....



Co się stanie, jeśli  
nie podejmę się działania?



.....  
.....  
.....  
.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Kto będzie  
mnie  
wspierać?

Co lub kto  
będzie mi  
przypominać  
o tym, że  
podejmuje  
działanie?





Pierwszy krok mojego działania  
(razem z planowaną datą) to:



.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Dalsze kroki mojego działania  
(z planowanymi datami) to:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



Po czym poznam, że swoim  
działaniem osiągnąłem cel?



.....  
.....  
.....  
.....

Jak się nagrodzę za swoje działanie?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



poszukiwania źródeł przyjemności - nowych lub alternatywnych wobec obecnych - nawiązując przy tym do popularnych aplikacji młodzieżowych. Jest to szczególnie ważne w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i w poszukiwaniu wsparcia ze strony innych.



## UMIĘTNOŚCI WYKONAWCZE NIEZBĘDNE DO OSIĄGANIA ZADAŃ Z ŻYCIA CODZIENNEGO MŁODYCH LUDZI

