

DECÁLOGO PARA SER FELIZ ESTUDIANDO

Las personas verdaderamente eficaces hacen las cosas fácilmente con un mínimo de esfuerzo, con rapidez pero no con precipitación, sin tensión.

Para trabajar duro con facilidad:

1º Antes de comenzar cualquier tarea, un trabajo, el estudio de un tema,... dedica 5-10 minutos a tu MOTIVACIÓN. Busca una frase que te ayude: "Soy el/la mejor estudiante del mundo", "Esto está chupao", "Me encanta este tema",... Respira hondo 3 veces y ponte a ello con actitud positiva.

2º DECIDE que TE GUSTA el estudio, transfórmalo en un placer, en vez de en una tarea ingrata. Piensa en lo bien que te sientes cuando tus tareas están terminadas y bien hechas.

3º PLANIFICA tu trabajo a diario, semanalmente y trimestralmente. Si tienes un MÉTODO de estudio en el que incluyas los repasos, todo será más sencillo. Evita que "te pille el toro".

4º No te disperses. No trates de hacerlo todo al mismo tiempo. Decide el ORDEN que vas a seguir y haz sólo una cosa cada vez, así el tiempo te cundirá más.

5º Adopta una actitud mental correcta, tomando en cuenta que lo fácil o difícil de tu trabajo depende de lo que pienses: piensa que es difícil y será difícil, PIENSA QUE ES FÁCIL Y SERÁ MÁS FÁCIL.

6º Sé eficiente en tu trabajo. Recuerda que es siempre MÁS FÁCIL HACER LAS COSAS BIEN, a la larga ahorrarás tiempo y esfuerzo.

7º Evita el nerviosismo, haz las cosas con CALMA y lo conseguirás. No te apresures, busca tu ritmo de trabajo. Descansa cada hora haciendo ejercicios de relajación y respiración.

8º Ten disciplina, no dejes para mañana lo que puedas hacer hoy. La acumulación de tareas inconclusas hace más difícil tu trabajo. Mantén tu trabajo AL DÍA.

9º Sé amable en tu trato con los demás; COMPARTE TUS OPINIONES Y CONOCIMIENTOS con tus compañeros/as.

10º Recuerda que **LAS COSAS SALEN MEJOR CUANDO SE ESPERA LO MEJOR**, si ponemos el corazón en aquello que se desea conseguir.