



КАК СОХРАНИТЬ ВКУС К ЖИЗНИ

Когда сессия совсем рядом



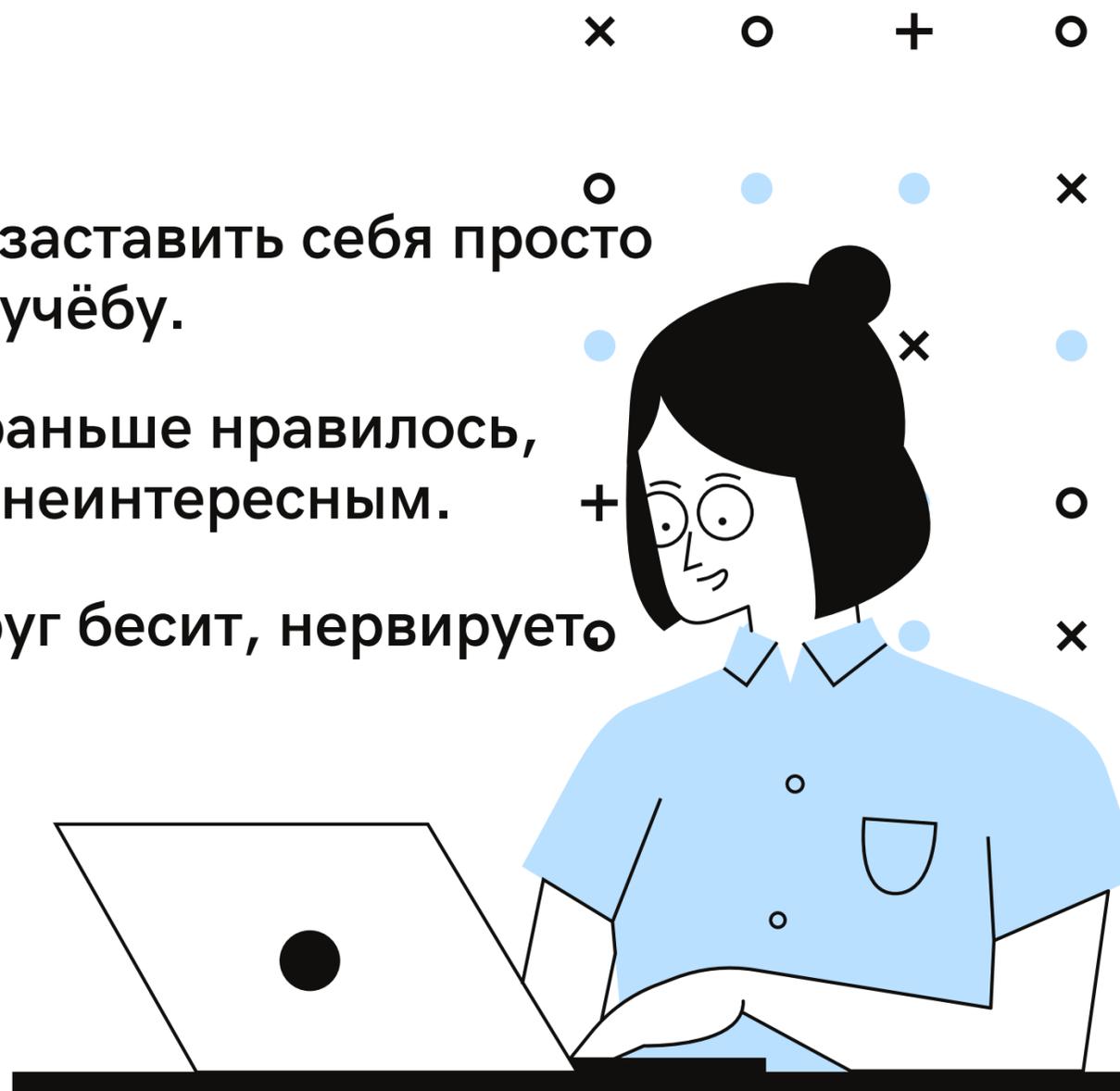
Давайте ответим на пару вопросов

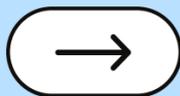
02

Загибайте пальчики и потом сверимся

- Ты достаточно спишь и отдыхаешь, но всё равно чувствуешь усталость.
- Бессонница? Сложности с засыпанием, постоянные просыпания посреди ночи.
- Частые простуды
- Ты открываешь учебник, но не прочитав и абзаца, теряешь мысль. Информация не задерживается в голове надолго.

- Сложно заставить себя просто сесть за учёбу.
- То, что раньше нравилось, кажется неинтересным.
- Всё вокруг бесит, нервирует





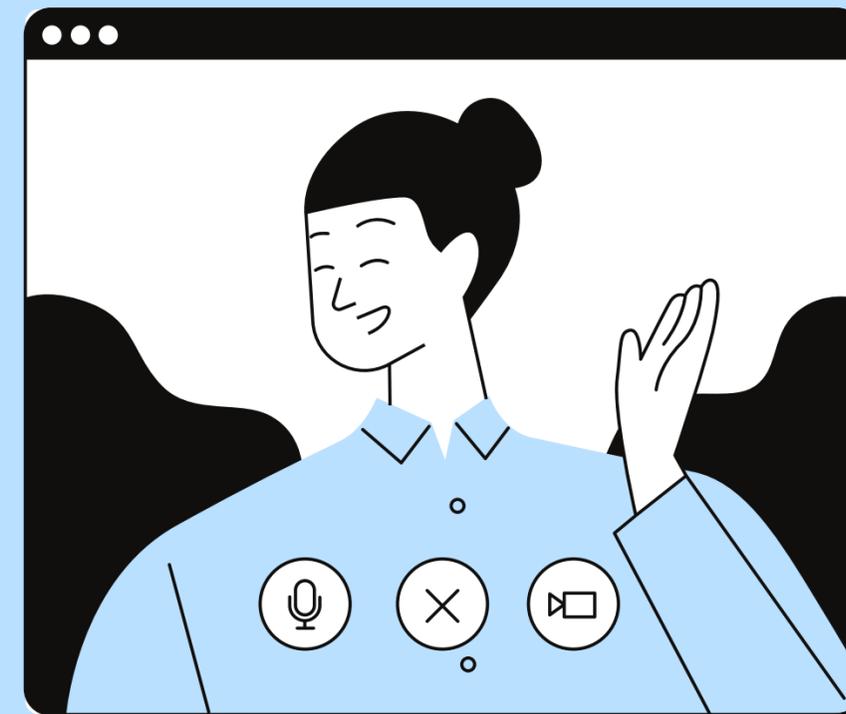
Если вы загнули 5 и больше пальчиков, то мы уже спешим на помощь!

Шаг 1: Забота о себе

Самое главное это здоровье. Неважно сколько чашек кофе ты выпил ночью, если утром каша в голове. Так что много спи и хорошо кушай, потом скажешь себе спасибо

Шаг 2: Разнообразь учебные будни

Грустно и невкусно 24/7 корпеть над учебником. Устрой перестановку в комнате, найди новое хобби или вернись к старому, чтобы на время отвлечься



Шаг 3: Общайся

Ограничь общение с токсиками. Общайся с близкими, их поддержка может круто помочь. А лучше найти единомышленников и занимайтесь вместе: легче и веселее

Вечная проблема тайм-менеджмента

Всегда хочется и никогда не получается

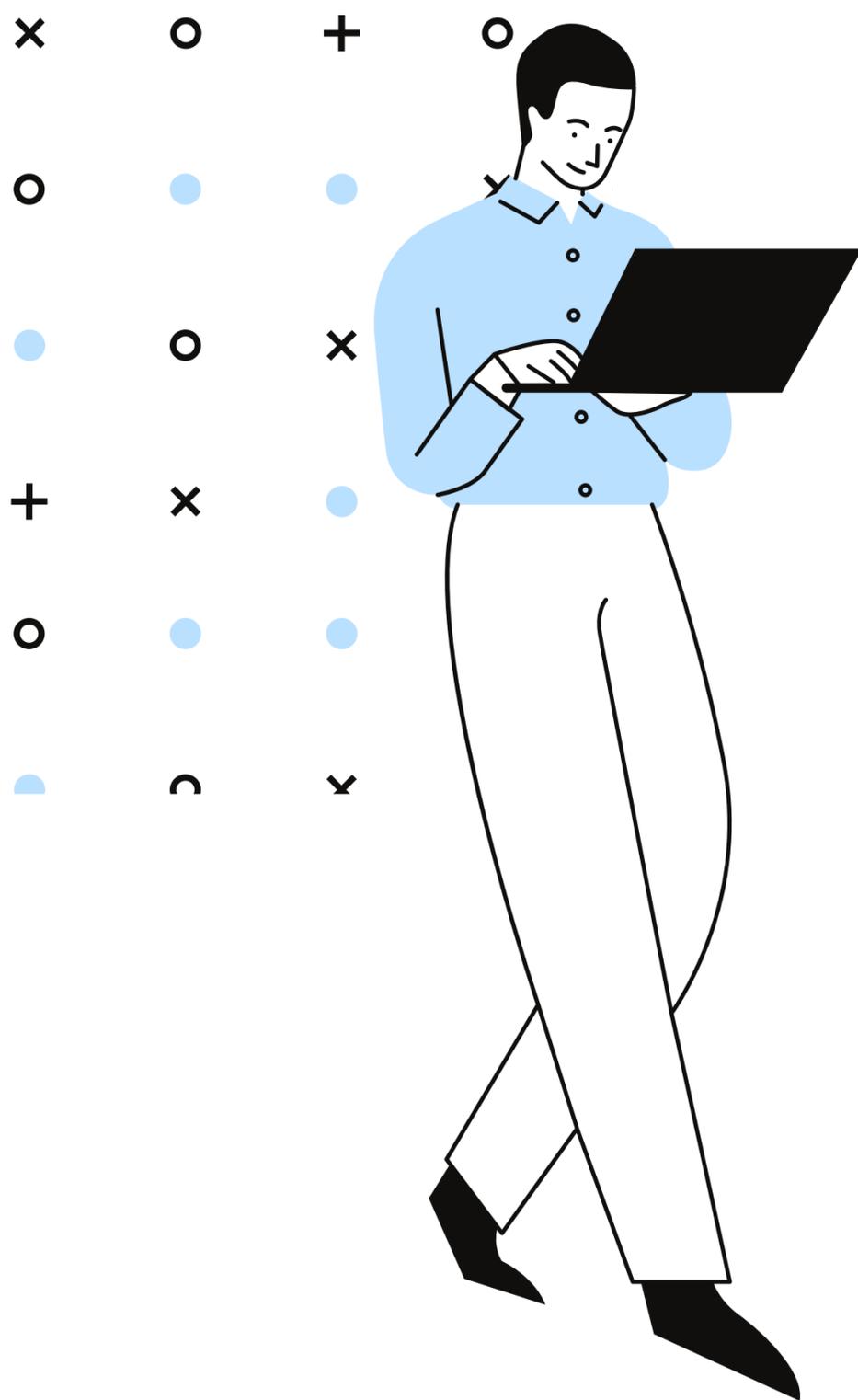
Делить этих "слонов" и есть "лягушек" с утра никак не хочется

Первое время пользоваться матрицей Эйзенхауэра будет сложновато. Но спустя пару недель ты научишься распределять ежедневную нагрузку быстрее. Поставь себе цель держать квадрат «важно и срочно» как можно чаще пустым.

Мы нашли пару интересных приёмчиков для планирования времени

1. Старая добрая матрица Эйзенхауэра — простая таблица, разделяющая дела по важности и срочности.





2. Воспринимай учёбу как игру

Вот представьте: нафармили в столовке вкусных смаженок и айда на главного босса — коллоквиум по психологии.

Где нужно набрать определенное количество очков для победы.
А там не за горами уже и сундук с монетками — долгожданная стипендия

Ведь игра состоит из уровней, их преодоления и наград в конце концов

Даже если вы проиграли, всегда есть кнопка RESTART, поэтому можно спокойно выдохнуть и с новыми силами идти в бой.

Кажется так играть намного интереснее, не так ли?

Поэтому специально для вас мы нашли крутое приложение

Habitica(это не реклама)

Вашу рекламу можно разместить здесь, звоните по номеру +375666666666



Привычки: Добавить: Привычка

- аппликатор Ляпко
- Зарядка от 15 минут
- встала в 6 утра

Ежедневные...: Добавить: Ежедневное дело

- Валик между лопатками (30 махов)
- Валик под лопатки
- Валик под поясницу
- Стойка у стены

Задачи: Добавить: Задача

- Сео-Шаолинь урок 1
- Статья про сео-плагины
- Аудит 6
- урок Нейрософии

Награды: Добавить: Награда

- 100
- 25
- 30
- 160

Прикольное приложение, которое превращает ваши учебные цели и задачи в ролевою игру.

Игрок собирает предметы, такие как золото и доспехи, и получает уровни, чтобы стать сильнее. Награды достигаются за счет достижения реальных целей в виде привычек, ежедневных дел и задач.



На этом наши полномочия всё!

**Надеемся увидеть вас
живыми в следующем
семестре!**

Удачных вам голодных игр!

По всем вопросам, относящимся к тому что наши советы не работают просим обращаться по номеру +375666666666, книга жалоб и предложений находится там же. Всем пока-пока(не смотри на кота)