

Jak jsem na tom s pozorností?

Zmapování výchozího stavu. Jaká je má startovací úroveň?

- Co mi jde:
- Co mi nejde:
- Najdete ve výše uvedeném nějakou spojitost?
- Proč u toho dobře udržím pozornost?
- Čím to, že neudržím pozornost? Co mě vyrušuje? Co narušuje moje soustředění?
- Jaké strategie používám, abych se lépe soustředila? (budeme postupně společně doplňovat)

Motivace

- V čem se chcete zlepšit jako první?

Kam se chcete dostat?

- Napište Váš cíl (SMART= konkrétní, dosažitelný, měřitelný)

Palivo pro dosažení mého cíle:

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| • Čeho se zbavím? - vypište | • Co získám? - vypište |
| ○ | ○ |
| ○ | ○ |

- Co z toho je vnitřní motivace? A co z toho vnější?

Vnitřní:

Vnější: