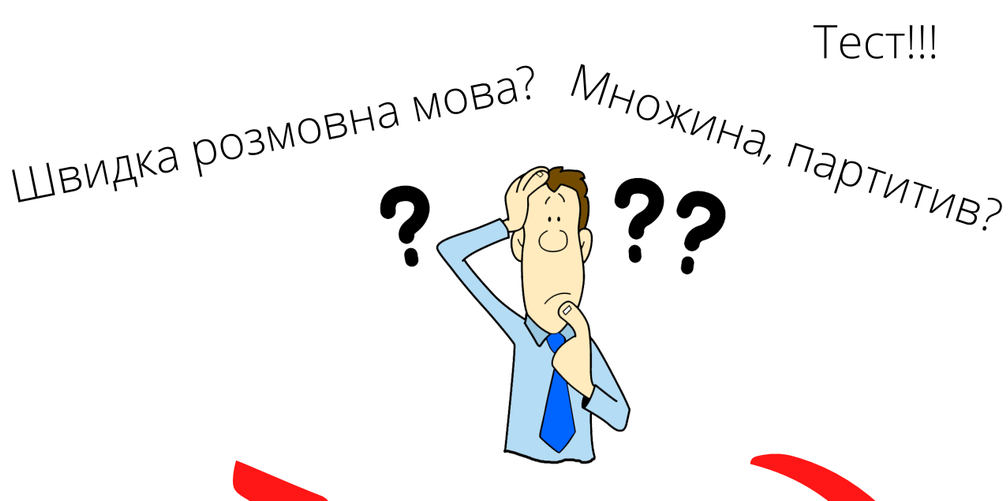
Serene

Вивчення нової мови є складним.
Уникай опинятися в **червоній** зоні!

Складна подія
Тест!!!



Корисна поведінка
Я роблю перерви й дбаю про себе.
Я виділяю час для навчання.
Я пробую знову.
Я знаходжу цікаві способи практикувати фінську мову.

Корисні думки
Це довгий процес, але я це зможу!
Я вчуся у власному темпі.
Я рухаюся у вірному напрямку.

Шкідлива поведінка
Уникаю навчань.
Здаюсь.
Я так сильно вчуся, що ненавиджу навчання.

Шкідливі думки
Я ніколи не вивчу фінську мову!
Це неможливо.
У мене це не дуже вихдить.
Всі інші навчаються швидше ніж я.

Шкідливі емоції та реакції тіла
Емоції: тривога, розчарування, пригніченість, гнів, депресія
Реакції тіла: проблеми зі сном, погана здатність до концентрації, погана пам’ять, напруженість м’язів

Корисні емоції та реакції тіла
Емоції: розслаблність, терплячість, сміливість, прийняття, співчуття до себе
Реакції тіла: хороший сон, добра здатність до концентрації, ефективна пам'ять, розслаблене тіло

Якщо ти хочеш вчитися ефективніше та піклуватися про своє благополуччя,

почни користуватися
зеленим колом!

Serene

Почни користуватися зеленим колом

Зверни увагу на свої думки

Думки - це те, що ти говориш собі в голові, наприклад: "Це неможливо" або "Це важко, але я зможу це зробити". Думки сильно впливають на те, як ми діємо. Які думки допомогають і підтримують тебе в начанні?

Три думки, які допомагають та підтримують тебе а навчанні:

1. _____
2. _____
3. _____

Зверни увагу на своє тіло

Для вивчення мови потрібний не лише мозок. Ми навчаємося краще, коли регулярно рухаємося, добре спимо та здорово харчуємося. Дбати про добробут тіла важливо для навчання.

Три речі, які допомагають дбати про добробут тіла:

1. _____
2. _____
3. _____

Зверни увагу на свої емоції

Процес навчання часто супроводжується неприємними емоціями. Це цілком нормально. Усі емоції приходять і минають. Ніхто не буває весь час у гарному настрої. Коли ти помічаєш у собі неприємну емоцію, зверни на неї увагу. Може допомогти, якщо даси цій емоції ім'я.Наприклад, можна сказати собі: "Помічаю, що я розачарований(а)". Після цього можна глибоко видихнути і довіряти тому, що ця емоція з часом також мине.

Три емоції, які я можу (тимчасово) відчувати, коли вчу фінську мову:

1. _____
2. _____
3. _____

Зверни увагу на свою поведінку

Що ти робиш, коли стикаєшся з викликом? Чи працюєш занадто багато, після чого почуваєшся погано? Або уникаєш зустрічі з викликом і братися за роботу? Які моделі поведінки допомагають тобі працювати над досягненням власних цілей?

Три речі, які я можу зробити і які допомагають мені вчитися:

1. _____
2. _____
3. _____