Serene

Изучать новый язык трудно.

Избегай попадания в **красный** круг!

Сложности

Полезное поведение

Делаю перерывы, забочусь о себе.
Нахожу время для учебы.
Пытаюсь заново.
Нахожу приятные способы учить финский.

Полезные мысли

Это длинный процесс, но я справлюсь!
Учусь в своем темпе.
Иду в правильном направлении.

Разрушительное поведение

Избегаю учебы.
Я сдаюсь.
Учусь так активно, что ненавижу учебу.

Разрушительные мысли

Никогда не выучу финский!
Это невозможно!
Это не по мне.
Все остальные учат быстрее нежели я!

Разрушительные мысли и реакции организма

Чувства: подавленность, разочарование, уныние, злость, депрессия
Реакции организма: проблемы со сном, плохая сосредоточенность, плохая память, телесное напряжение

Полезные чувства и раекции организма

Чувства: Расслабление, терпение, уверенность, одобрение, положительное отношение к себе
Реакции организма: Хороший сон, умение сосредоточиться, хорошая работа памяти, расслабленное тело

Если хочешь лучше учиться и заботиться о своем самочувствии,

следуй **зеленым** указаниям!

Kielen opiskelu ja stressinhallinta / venäjä

Serene

Следуй указаниям зеленого круга

Следи за своими мыслями

Мысли это вещи, которые ты говоришь себе в уме, например "Это невозможно" или "Это сложно, но я справлюсь". Мысли имеют большое влияние на наши действия. Какие мысли помогают и вдохновляют тебя на учебу?

Три мысли, которые помогают и вдохновляют тебя учиться:

1. _____
2. _____
3. _____

Обрати внимание на организм

Для изучения языка требуются не только мозги. Мы учимся лучше когда регулярно двигаемся, лучше спим и правильно питаемся. Забота о состоянии организма важна для учебы.

Три вещи, которые помогут в заботе об организме:

1. _____
2. _____
3. _____

Обращай внимание на свои чувства

Процесс обучения часто связан с неприятными чувствами, это нормально. Чувства приходят и уходят. Никто не может постоянно пребывать в хорошем настроении. Когда ты заметишь у себя неприятное чувство, обрати на него внимание. Может помочь если ты дашь имя этому чувству. Например, можешь сказать себе: "Я заметил, что разочарован". После этого подыши глубоко и доверься тому, что и это чувство со временем пройдет.

Три чувства, которые я ощущаю (кратковременно) при изучении финского языка:

1. _____
2. _____
3. _____

Обрати внимание на поведение

Что ты делаешь когда сталкиваешься с трудностью? Выполняешь ли лишнюю работу, после которой плохо себя чувствуешь? Или избегаешь встречи с трудностями и не можешь приступить к работе? Какие примеры поведения помогают тебе трудиться для достижения своих целей?

Три вещи, которые могу выполнять и которые помогут учиться:

1. _____
2. _____
3. _____