

# MOTİUASYON NEDİR?

Belirli bir amacı  
gerçekleştirmek için  
bizi harekete geçiren  
güçtür.

## MOTİUASYONU NELER ETKİLER?

Toplumun ve  
ailemizin  
beklentileri

Merak

İhtiyaçlarımız

Eğitim

Kendimize  
olan  
güvenimiz

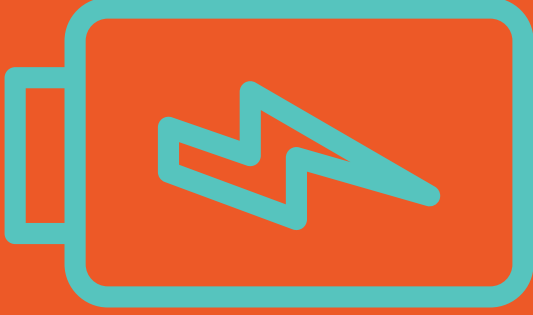
Arkadaş  
ortamı

Belirlediğimiz  
bireysel hedefler



# MOTİUASYON

**YENİŞEHİR ORTAOKULU  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE  
REHBERLİK SERUİSİ**



## Neler Motivasyonumu Azaltır?

- Plansızlık
- Kararsızlık
- Başarısızlık korkusu
- Bir hedefimin olmaması
- Yapamayacağımı düşünmek
- Derslerimi sevmemek

## Motivasyonumu Yükseltmek İçin Neler Yapabilirim?

Hedef belirlerim.

Ertelemem.

Kendime güvenirim.

Bahaneler üretmem.

Planlı çalışırım.

Kendimi kimseyle kıyaslamam.

Öğrendiklerimi hayatımda uygulayırım.

Kendimi ödüllendiririm.

## Motivasyonunu Arttıracak Cümleler

Başarılı olacağım.

Çalışırsam yapabilirim.

Pes etmeyeceğim.

Yetiştirebilirim.

Elimden geleni yapacağım.