

# Zbuduj **ODPORNOŚĆ** na kryzys w nauce gry:

## TWÓJ MUZYCZNY NIEZBĘDNIK



### 1 ZADBAJ O FUNDAMENTY (ENERGIA)

- Dbaj o sen, dietę, regenerację i aktywność fizyczną. To paliwo!



1



### 2 WIZUALIZUJ CEL

- Pamiętaj, po co zacząłeś.
- Dąż do realizacji marzeń.

2



### 3 UCISZ WEWNĘTRZNEGO KRYTYKA

- Zaakceptuj braki.
- Masz prawo być uczniem.

3



### 4 PRAKTYKUJ WDZIĘCZNOŚĆ

- Docień postępy.
- Ciesz się każdą chwilą gry.

4



### 5 STAWIAJ MAŁE KROKI

- Nie pędź.
- Unikaj wypalenia.
- Graj regularnie.

5



### 6 BĄDŹ PROAKTYWNY

- Szukaj rozwiązań, nie problemów.
- Wyciągaj wnioski z błędów.

6



**CODZIENNA GRA TO RADOŚĆ, NIE OBOWIĄZEK!**

\*Opracowano na podstawie poradnika ALENUTY.PL\*