

Тренер ОПТИМИСТА

Мотивация

в *каждом* штрихе



Вдохновение
Интерес

Цели

Воодушевление
Увлечение

Саморазвитие

Планирование
Достижения

Радость от процесса

Терпение

Уверенность

Стимулы

Признание

Трудолюбие

Амбиции

Интерес



Мотивация

Любовь

Побольше светлых дней! Поменьше тёмных туч!
Пробей путь меж камней и водопадом с круч!

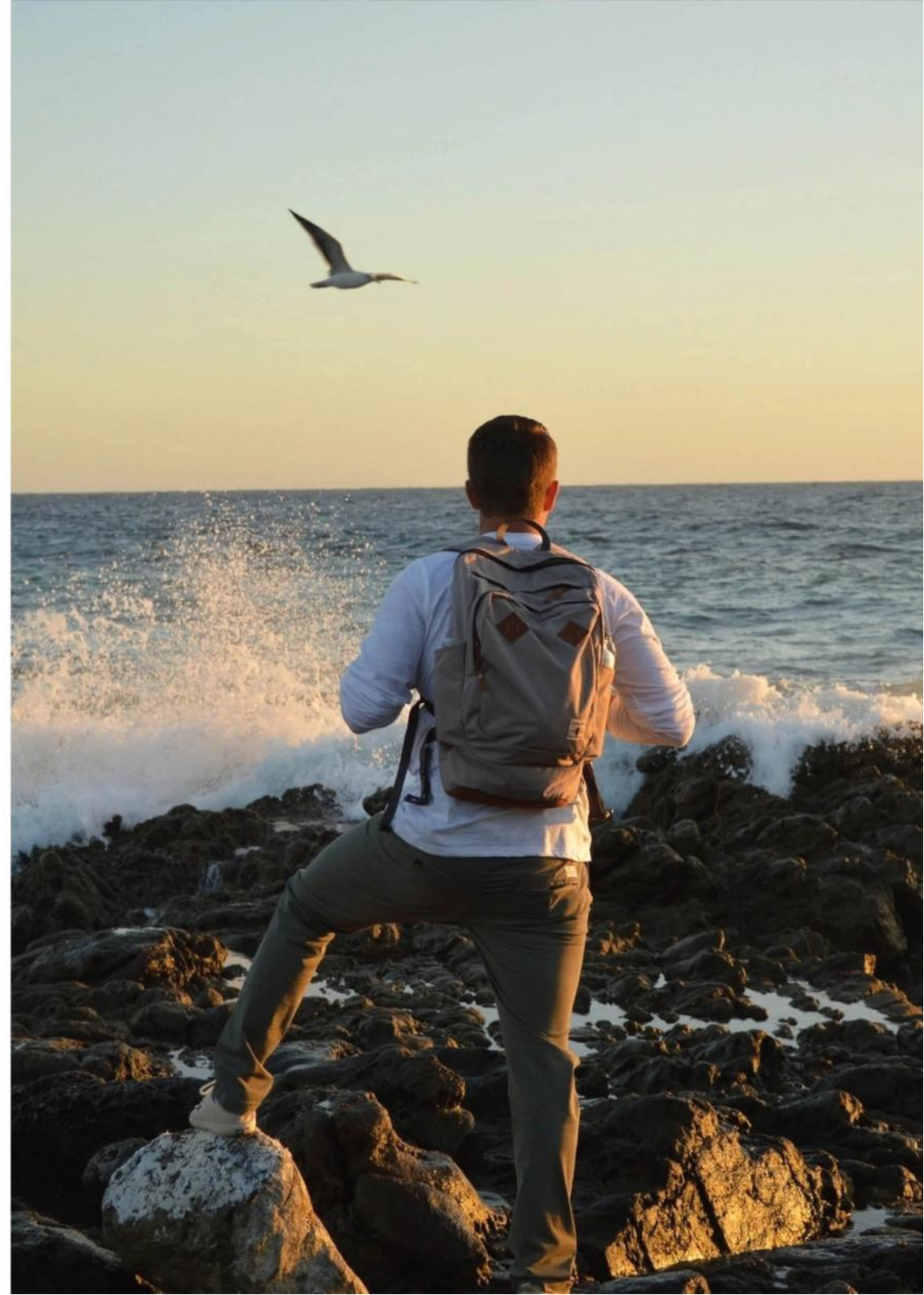
И воспари орлом, прикрыв крылом своим
Не только отчий дом, а всё, на чём стоим!

Тори огнём в ночи! Свети звездой в пути!
На глупость промолчи, чтоб мудрость обрести!

Открой пошире взор, весь мир в себя прими
И окупись в простор, превысив свой лимит!

Всегда иди вперед, всем волнам вопреки
И будущее ждет: *держай. твори. гори !*

Р.Ю. Клименко



Мотивация в *каждом* штрихе

Каждый день начинается с маленьких шагов — иногда едва заметных, но именно они формируют основу нашего движения вперёд.

Мотивация — это постоянный процесс, который присутствует в каждой мелочи нашей жизни, это стремление начать новый проект, выбраться на утреннюю пробежку, уделить время хобби после тяжёлого дня.

Представьте себе художника, который рисует картину. Каждый мазок кисти — это крошечный элемент, который кажется незначительным сам по себе. Но когда смотришь на готовое произведение искусства, понимаешь, насколько важны были эти маленькие штрихи. Так же и наша жизнь складывается из множества мелких действий, каждое из которых приближает нас к цели.

Бывают дни, когда кажется, что ничего не получается, когда усталость и сомнения берут верх. Но именно в такие моменты важно помнить, что даже самый маленький шаг вперёд — это уже победа. Мотивация рождается не только в больших свершениях, но и в повседневных делах.

Она проявляется в настойчивости, терпении и готовности продолжать, вопреки всему.

Когда мы осознаём ценность каждого своего усилия, мы начинаем видеть мир иначе. Мы понимаем, что успех — это не пункт назначения, а путь, полный маленьких достижений. И каждый штрих на этом пути имеет значение. Пусть эта мысль вдохновляет вас двигаться дальше, ведь мотивация — она везде, стоит лишь её заметить.



в БУДУЩЕЕ
ВОПРОКИ
ВСЕШУ

Роман Каименко

Планер

на месяц



МАРТ 2025

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6

АПРЕЛЬ 2025

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4



МАЙ 2025

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

Мотивационные *практики*

Метод мотивации посредством леттеринга — это интересный способ визуализации целей и идей через художественное оформление текста.

Леттеринг позволяет сочетать креативность, эстетику и смысловое наполнение, что делает его мощным инструментом для самовыражения и самомотивации.

Вот несколько способов, как можно использовать этот метод:

Создание **мотивирующих постеров**

Оформление цитат, аффирмаций или личных целей в виде красивых надписей помогает сделать эти идеи визуально привлекательными и вдохновляющими.

Можно создать плакаты с такими надписями, как:

- «Ты можешь больше, чем думаешь»
- «Каждый день — новый шанс»
- «Твоя цель ближе, чем кажется»

Такие постеры можно разместить на рабочем столе, стене дома или даже в телефоне в качестве заставки.

Визуализация **планов**

Планирование задач на день, неделю или месяц можно сделать увлекательным процессом, если оформлять его в форме расписания или календаря с элементами леттеринга. Это не только улучшает организацию времени, но и делает планирование приятным занятием.

Таким образом, леттеринг становится не только средством художественного выражения, но и эффективным инструментом для личной мотивации и саморазвития.

ПРЕВРАТИТЬ

≡ Мечты ≡
В
ЦЕЛИ

Планер

на неделю



Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
06:00	06:00	06:00	06:00	06:00	06:00	06:00
07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00
08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00
09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
06:00	06:00	06:00	06:00	06:00	06:00	06:00
07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00	07:00
08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00	08:00
09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00
10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00
14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00	14:00
15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00	15:00
16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00
17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00	17:00
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00



Прекур

МОТИВАЦИОННЫХ фраз

- В будущее - *вопреки* всему!
- Единственное счастье в жизни – это постоянное *стремление* вперед!
- Если хочешь *победить* весь мир, победи себя!
- *Работать* нужно не 12 часов, а *головой*!
- Успех – это ряд *маленьких* побед!
- Лучший способ предсказать *будущее* – *создать* его!
- Утро с улыбки!
- Превратить мечты в *цели*!
- Сегодня *твой* день!



Мотивационные

Заметки

«Тяжело в учении —
легко в походе! Легко в учении —
тяжело в походе!»

Александр Суворов

«Надо любить жизнь больше, чем смысл жизни»
Фёдор Достоевский

«Человек — это то, во что он верит»
Антон Чехов

Всё
ПРИХОДИТ
к тому,
КТО
УМЕЕТ
Ждать



Планер ОПТИМИСТА

Мотивация в *каждом* штрихе

ГБОУ школа № 152
Красногвардейского района Санкт-Петербурга
имени Героя России Т.А. Апакидзе

Авторский коллектив:

Баранов Алексей Александрович

Волошина Наталья Анатольевна

Клименко Руслан Юрьевич

Титова Татьяна Евгеньевна



Интерес

Саморазвитие

Стимул

Признание

Радость от процесса

Вдохновение

Планирование

Продолжение

Уверенность

