**KURS ONLINE | Jak być zmotywowanym do uprawiania sportu?**

MODUŁ I – Motywacja początek

------------------------------------------------------------------------------------

**Lekcja 01:** Jaka jest największa przyczyna porażki w pracy nad motywacją?

**Lekcja 02:** Czy jest możliwość, aby nie popełnić błędów?

**Lekcja 03:** W życiu wszystko zaczyna się od postawy.

**Lekcja 04:** Uważaj na to co myślisz.

**Lekcja 05:** Motywacja czyli co?

**Lekcja 06:** Po co w ogóle chcesz pracować nad motywacją?

**Lekcja 07:** Czym jest motywacja i dlaczego jest tak ważna?

**Lekcja 08:** Jakie jest poziom twojej motywacji?

**Lekcja 09:** Jak wyznaczyć prawidłowe cele?

**Lekcja 10:** Chcesz motywacji, to znajdź się w zmotywowanym środowisku.

MODUŁ II – Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna

------------------------------------------------------------------------------------

**Lekcja 11:** Co ja w ogóle tu robię?

**Lekcja 12:** Jakie mamy rodzaje motywacji?

**Lekcja 13:** Motywacja wewnętrzna.

**Lekcja 14:** Motywacja zewnętrzna.

**Lekcja 15:** Jaki rodzaj motywacji u mnie dominuje?

**Lekcja 16:** Czy masz flow?

MODUŁ III – Budowanie nawyków

------------------------------------------------------------------------------------

**Lekcja 17:** Jak zbudować prawidłowe i użyteczne nawyki sportowe?

**Lekcja 18:** Prokrastynacja czyli odwlekanie. Jak nią zarządzać i przeciwdziałać?

**Lekcja 19:** Jak się motywować w obliczu porażek?

**Lekcja 14:** Motywacja zewnętrzna.

**Lekcja 15:** Jaki rodzaj motywacji u mnie dominuje?

**Lekcja 16:** Czy masz flow?

**Lekcja 20:** Jak się motywować, kiedy na drodze pojawiają się przeszkody?

**Lekcja 21:** 25 technik i metod szybkiej motywacji.

**Lekcja 22:** W życiu wszystko zaczyna się od postawy.

**Lekcja 23:** A może zagrać w grę?

**Lekcja 24:** Jak zmotywować się do treningu w chłodny, ponury dzień?

**Lekcja 25:** Jak się zmotywować, kiedy czujesz, że wpadłeś w rutynę?

**Lekcja 26:** Jak się motywować do treningu kiedy czujesz zwątpienie?

**Lekcja 27:** Jak się zmotywować do treningów rano?