

## **Temat: Efektywność i motywacja do ćwiczeń**

Wszyscy wiemy jak trudno jest nam czasem utrzymać odpowiednio wysoki poziom motywacji dzięki któremu ćwiczymy, uczymy się i wykonujemy codzienne obowiązki. Przedstawiam Wam 10 praktycznych sposobów aby wytrwać w postanowieniu i utrzymać wysoki poziom motywacji. Do dzieła!!!

<https://www.youtube.com/watch?v=BJGkAo5uDGo> – efektywność pracy i motywacja