# A motiváció

## AMI NÉLKÜL NEM MEGY

*Javasolt feldolgozási idő: 15 perc*

A szeretet az egyik alapvető tényező abban, hogy valaki éveken keresztül kitartson az edzéseken és a versenyeken. A szeretet viszont önmagában nem elegendő, kemény munkára is szükség van a célok eléréséhez.

*Fogalmazd meg és írd le egy papírra, hogy*

- *mit szeretsz a sportágadban,*
- *mit teszel azért, hogy sikeres légy, és ez miben nyilvánul meg!*

*Gondolkodj el, és írj mindegyik kérdéshez legalább 6 dolgot!*

*Ha kész vagy, használd a papírodat a mindennapokban! Az egyik részét vagy akár az egészet kiteheted egy olyan helyre, ahol sokszor látod (például az öltözőszekrényed belsejébe vagy az ágyad fölé)! Ez egy olyan apróság, amely átsegít a mindennapok monotonitásán!*

*Mit szeretsz a sportágadban?*

*Mit teszel azért, hogy sikeres légy, és ez miben nyilvánul meg?*