

# Cum să nu te pierzi pe drum:

## menține-ți motivația după primele săptămâni de cursuri



Septembrie vine mereu cu un val de entuziasm: cursuri noi, colegi vechi și planuri mărețe. Ne promitem că anul acesta vom fi mai organizați, că vom merge la toate seminariile, că nu vom mai lăsa proiectele pe ultima sută de metri. Dar, pe măsură ce octombrie se instalează cu dimineți reci și agende încărcate, entuziasmul începe să scadă.

Te trezești poate că nu mai ești la fel de motivat, că lista de „to do”-uri crește, iar energia de început de an se topește printre deadline-uri și ore târzii de cursuri. Și e perfect normal. Cei mai mulți studenți trec prin asta, important e să știi cum să îți recalibrezi direcția și să nu te pierzi pe drum.

Hai să vedem cum poți să-ți menții motivația și echilibrul după primele săptămâni de cursuri

### 1. Acceptă că motivația nu e constantă

Motivația e ca vremea de toamnă: uneori e senin și simți că poți cuceri lumea, alteori plouă și tot ce vrei e o cană de ceai și un serial. Nu e o problemă să ai zile mai lente. Ceea ce contează este consecvența, nu intensitatea.

Sfaturile practice:

- În zilele când nu ai chef, fă măcar ceva mic, citește două pagini, scrie un paragraf, participă la un curs. Micile acțiuni mențin ritmul și îți dau sentimentul de progres.
- Nu te învinovăți pentru pauze. Ele sunt o parte firească a procesului de învățare, nu un eșec.

## 2. Găsește un ritm care ți se potrivește

După primele săptămâni, programul se clarifică. E momentul perfect să-ți creezi o rutină care funcționează pentru tine, nu pentru colegii tăi, nu pentru influencerii de pe TikTok.

Sfaturile practice:

- Fă-ți un orar realist: combină momentele de concentrare intensă cu pauze scurte și activități relaxante.
- Alege-ți „orele tale de aur”, momentele din zi când te simți cel mai productiv, și rezervă-le pentru sarcinile mai grele.
- Nu ignora somnul: lipsa lui e unul dintre cei mai mari dușmani ai motivației.

Truc util: Încearcă regula „2-minute start”, când îți e greu să te apuci de o sarcină, promite-ți că lucrezi doar două minute. De cele mai multe ori, vei continua fără să-ți dai seama.

## 3. Înconjoară-te de oameni care te inspiră

Colegii pot fi o sursă excelentă de motivație, dacă știi cum să valorifici energia grupului. În loc să te compari, învață să te conectezi.

Sfaturile practice:

- Fă-ți un „grup de studiu” – chiar și online – pentru a învăța împreună sau pentru a împărtăși resurse.
- Înconjoară-te de oameni care te încurajează, nu de cei care se plâng constant.
- Nu te teme să ceri ajutor – fie unui coleg, fie unui profesor. Vulnerabilitatea e o formă de curaj.

Exemplu: O studentă la Jurnalism spunea că motivația ei s-a prăbușit după prima sesiune, până când a început să lucreze la un proiect comun cu o colegă. Faptul că împărtășeau aceleași obiective le-a ajutat să se susțină reciproc și să-și recapete entuziasmul.

## 4. Bucură-te de proces, nu doar de rezultate

În facultate, avem tendința să alergăm după note, diplome și validare externă. Dar adevărata motivație vine atunci când începi să te bucuri de proces – de ideile noi, de discuțiile cu colegii, de sentimentul că evoluezi.

Sfaturile practice:

- Notează-ți micile reușite: o prezentare reușită, o carte interesantă citită, o idee bună la seminar.
- Fă din învățare un joc: provoacă-te să înveți ceva nou în fiecare săptămână, chiar și în afara cursurilor.
- Amintește-ți de ce ai ales acest drum – și reîntoarce-te periodic la motivele tale.

## 5. Redefinește succesul

Succesul nu înseamnă mereu să ai 10 pe linie. Poate însemna și că ai avut curaj să încerci ceva nou, că ai ieșit din zona de confort, că ai învățat dintr-un eșec.

Sfaturile practice:

- Fă-ți o listă de obiective realiste și măsurabile (de exemplu: „să finalizez un proiect până vineri” în loc de „să fiu mai productiv”).
- Învăță să-ți oferi recunoaștere chiar și pentru pașii mici.
- Ține un jurnal al progresului, e uimitor să vezi cât ai crescut în câteva luni.

Motivația nu e o superputere, ci o abilitate care se construiește zi de zi. Nu trebuie să ai chef mereu, dar poți învăța să fii consecvent.

Până la urmă, drumul universitar nu e o cursă de viteză, ci un maraton, și cei care ajung departe nu sunt cei care aleargă cel mai repede, ci cei care știu să-și păstreze ritmul.

Așa că, respiră adânc, bea-ți cafeaua, deschide agenda și amintește-ți: e în regulă să încetinești, atâta timp cât nu te oprești.