



Zabójcza motywacja!

Bez znaczenia czy mała czy duża to rzecz - bez odpowiedniego zmotywowania daleko nie zajedziemy. Zobacz w jaki sposób osiągnąć każdy, nawet ten najtrudniejszy do zrealizowania cel

Bez znaczenia czy mała czy duża to rzecz - bez odpowiedniego zmotywowania daleko nie zajedziemy. Zobacz w jaki sposób osiągnąć każdy, nawet ten najtrudniejszy do zrealizowania cel



Motywacja jest jedną z tych rzeczy w życiu człowieka, bez której niemal żadne przedsięwzięcie się nie powiedzie. Wciąż proszony jesteś o dawanie z siebie więcej i więcej, ciągle dowodzenie swoich umiejętności, słyszysz: bądź kreatywny, dotrzymuj terminów... Bez motywacji nie da się tego zrobić, więc jak znaleźć w sobie do tej pory nieodkryte pokłady tej wspaniałej energii, które jak mało która dodaj nam skrzydeł?

Normalna motywacja nie jest wystarczająca. Musisz odnaleźć w sobie wewnętrzną motywację, która będzie mogła zostać przywołana ilekroć tylko będziesz jej potrzebował. Motywacja, która pozwoli działać Ci szybciej, sprawnie, bardziej efektywnie, która sprawi, że twoje wyniki w każdej dziedzinie życia staną się coraz lepsze i lepsze. Ludzie, którzy mają bardzo silną wewnętrzną motywację są dużo bardziej kreatywni, odporni na stres i osiągają dużo więcej niż przeciętny Kowalski.

Więc w jaki sposób zmotywować samego siebie, aby na samą myśl o pracy, nauce a przede wszystkim o tym co osiągniesz po plecach przechodził miły dreszczyk?

Oto kilka prostych rad, jak stać wejść do grona ludzi, dla których motywacja nie jest problemem.

POZNAJ SWOJE CELE

Pierwszą i najważniejszą rzeczą jest to, aby poznać a raczej uświadomić sobie swoje cele. Musisz mieć ich jasny obraz. Nie jest możliwe zmotywowanie siebie do działania, które być może nie

rzyniesie żadnych korzyści, co więcej, jeśli nie wiemy sami po co robimy, to co robimy.

Czy cele jakie masz zamiar osiągnąć sprawiają, że jesteś podekscytowany, czy wiesz, że sprawia Ci one przyjemność? Co to jest, jak wygląda, jak się będziesz wtedy czuł, co

powiedzą inni? Wyobraź sobie to wszystko. A może nie czujesz żadnej z tych rzeczy? Jeśli tak jest, być może cele te nie są warte twojego wysiłku? Zastanów się dobrze nad tym.

Dopiero kiedy jasno sprecyzujesz to, do czego chcesz dojść, przejdź do następnego kroku.

ZNAJDŹ SPOSÓB NA ROZWIĄZANIE

Posiadanie ekscytującego celu to jedno, ale jego urzeczywistnienie jest zupełnie czymś innym. Jeżeli nie masz żadnego pomysłu w jaki sposób dojść do końca procesu, czyli do osiągnięcia tego, co chcesz, szanse na sukces są nikłe, tym samym SAM wyrzucasz swoją motywację na śmietnik.

W celu zmotywowania samego siebie, musisz mieć określony plan. Nie musisz mieć szczegółowo opisanego każdego kroku, niech będzie to ogólny zarys, dopiero w następnych etapach, kiedy przystąpisz już do pracy, wprowadzaj coraz więcej szczegółów i popychaj ten proces dalej. Być może w trakcie wykonywania czynności wpadniesz na lepszy pomysł rozwiązania, więc pamiętaj – początek to tylko ogólny zarys twojego działania.

WYOBRAŹ SOBIE NAGRODĘ

Do tej pory mówiliśmy o zdefiniowaniu swoich celów i stworzeniu ogólnego zarysu naszego działania. Ale teraz czas, aby wspomnieć o czymś, co naprawdę wpłynie na naszą wyobraźnię, motywację, coś, co sprawi, że będziemy podekscytowani.

Wyobraź sobie, co się stanie, kiedy już osiągniesz swój cel? Jak zmienią się rzeczy?

Im lepiej wyobrazisz sobie te nagrody, im bardziej wyczuwasz je w każdej części swojego ciała, tym bardziej staniesz się zmotywowany.

Być może będzie to przyływ gotówki, uznanie szefa czy rodzica, świadectwo z czerwonym paskiem lub awans, wygranie głównej nagrody – poczuj to wszystko.

UWIERZ W SIEBIE

Żadna z wizualizacji i innych technik nie przyniesie żadnego skutku, jeżeli nie uwierzysz sobie. Istnieją wielkie plany, jeszcze większe nagrody, ludzie mają ogromne ambicje, ale dopóki uważamy nasz cel za nieosiągalny go. Nie ma takiej siły, która motywowałaby nas do działania w imię czegoś w co sami nie potrafimy uwierzyć.

Jeżeli chcesz być wciąż zmotywowany, musisz uwierzyć, że cel, który sobie obrałeś jest do osiągnięcia, że jesteś w stanie wykonać powierzone Ci zadania, powierzoną pracę.

Łatwo powiedzieć, ale trudniej zrobić, prawda? Ale pamiętaj, *jeśli się nie poddasz, wciąż będziesz pracował nad polepszeniem własnych umiejętności, wciąż będziesz wkładał w swoje działanie coraz więcej pracy, osiągniesz swój Cel, choćby nie wiem co!*

ŚLEDŹ POSTĘPY

Ostatnim puzzle w układance o nazwie motywacja jest śledzenie postępów jakie czynisz i cieszenie się nimi. Możesz świętować, śmiać się w głos zrobić cokolwiek, ponieważ nic nie

cieszysz i nie motywujesz bardziej, niż dostrzeżenie rezultatów naszej pracy. Choćby i tych najmniejszych, widzisz jednak, że stajesz się coraz lepszy, że sprawy układają się coraz lepiej, co daje porządnego kopa, do dalszej pracy.

Śledzenie postępów pomoże Ci także w uwierzeniu w samego siebie, co ogromnie podniesie twój poziom motywacji. Niemożliwym jest zwątpienie w coś (w tym przypadku w sukces), jeżeli na własne oczy widzimy, że zmiany już zachodzą i to dzięki nam.

Jeżeli postęp jest powolny, lub nawet całkowicie się zatrzymał, nie załamuj się. Ucz się nowych rzeczy, doskonalenie własnych umiejętności musi iść w parze z osiągnięciem sukcesu, który dzięki nowym zdolnościom może być jeszcze większy.

ZBIERZ WSZYSTKO RAZEM

Aby zostać mistrzem samo-motywacji musisz zebrać do kupy wszystkie pięć kroków, wdrożyć w życie i nauczyć się ich, aby stały się dla Ciebie czymś normalnym, czymś od czego zaczniesz każde nowe działanie. Jeżeli to zrobisz – i to porządnie – odnajdziesz w sobie ogromne pokłady motywacji, o których nie miałeś pojęcia, że istnieją.

[Odkryj klucz do ludzkiego umysłu:](#)

<http://otwarty-umysl.com>

Źródło: <http://freelancefolder.com/>