



Как повысить мотивацию?

Человек может достигнуть чего угодно, главное ежедневно мотивировать самого себя на действия. Как не странно, только самые дисциплинированные и мотивированные люди достигают успеха.

Мотивация это один из главных элементов в достижении успеха!

Мотивация – это не только побуждение к действию, а изменение поведение. Как не делать так как привык и создать новую привычку?

Так же мотивация – это своеобразная подзарядка энергией, предполагающая выход из зоны комфортного бездействия и избавления от лени. Существует два вида мотивации – это внутренняя и внешняя. Внутренняя рождается в мыслях человека, а внешняя - навязывается извне. Нужно развить внутреннюю мотивацию.

Как поднять мотивацию?

1. Определите какую конкретную привычку или действие в своей жизни Вы хотите внедрить. Любая привычка внедряется в среднем за 21 день и до 90 дней.

2. Найдите простую короткую радость за каждый день внедрения привычки. Можно на холодильнике писать слово МОЛОДЕЦ, каждый день недели одна буква, через неделю выстраивается слово МОЛОДЕЦ.

3. Определите 3 главные цели, или одну главную. Цель должна быть конкретной, четкой, достижимой, определенной во времени.

Записывайте эту цель каждый день утром.

4. Выпишите плюсы. Начиная любое задание, запишите на листке бумаги как можно больше плюсов, которые вы получите после его выполнения.

5. Представьте себя пожилым человеком. Подумайте, что полезного вы сделали в жизни, на что потратили прожитые годы, как распорядились драгоценным временем.

6. Вспомните свои детские мечты и желание, которое было у Вас тогда, когда казалось, что нет никаких преград.

7. Взгляд в будущее. Представьте, что вы уже достигли конечной цели. Почувствуете запах, вид, звук, ощущения в теле в желаемом будущем. Какие эмоции и ощущения вы испытываете? Зарядитесь этой энергией и действуйте.

8. Посчитайте сколько недель у Вас осталось до пенсии. Есть бланк на 90 лет по неделям. Уберите из него 70% - это рутина. Оставшееся время - это время прорыва и активных действий по достижению мечты.

9. Музыка. Любимая музыка, любимая мелодия, с которой связаны лучшие моменты в вашей жизни, вдохновляют и настраивают на позитив.

10. Окружение. Посмотрите критично на свое окружение, есть ли среди Вашего окружения люди которые постоянно жалуются на свою жизнь. Избегайте общения с ними. Чаще общайтесь с людьми активными,

бодрыми, деятельными, умными. Хороший способ найти такое окружение пойти учиться.

11. Антипример. Найдите антипример и определите, что с вами станет, если действовать не будете.

12. Вторая половина. Попросите Вашего супруга поддержать в том, что для Вас важно. Можно обговорить, сроки и формы поддержки. Скажем раз в день, вечером рассказывать мужу о своих успехах в новом деле и попросите его говорить: «Вот это Да!».

13. Семья. Одна из главных мотиваций для каждого нормального человека. Вы можете иметь все, что хотели, но семья всегда будет вас мотивировать. Представьте как будет жить Ваша семья через год, 5 лет если Вы действительно добьетесь своего.

14. Аффирмации. Краткие позитивные утверждения при многократном повторении помогают изменить наш образ мыслей и сформировать будущее, к которому мы стремимся.

15. Оцените где вы сейчас. Посмотрите на свое текущее положение, и что будет через несколько лет, если все останется по-прежнему? Вас это устраивает?

16. Заветные желания. Можно написать 100 желаний, перечитывать их и заряжаться от них. Желание поможет обрести настойчивость и добавит энергии, для выполнения задуманного.

17. Станьте уверенным. Уверенность начинается в теле. Как сидит уверенный человек, как он стоит, как говорит уверенный человек. Можно как навык тоже научиться так ходить, так говорить. Для каждого

уверенность в себе важнейшее качество и без него не будет никакого успеха в жизни!

18. Верьте в свои мечты. Можно читать биографии успешных людей, которые добились невероятных высот.

19. Вера в себя, никому не позволит разрушить ваши желания. Собирайте подтверждение своих способностей, отзывы, благодарности, оценка значимых людей. Можно все это собрать в одном месте и таким образом поднимать свою веру в себя.

20. Не оставляйте свои мечты, будьте верны им до конца. Самое сложно преодолевать трудности длительное время и с тем же задором продолжать движение вперед. Помогает расслабление тела и ума время от времени. Не забывайте об отдыхе. Каждый час отдых на 10 минут. Каждый вечер отдых на 1 час. Каждый выходной активная радость для тела (спорт, плавание, баня, массаж).

21. Смотрите мотивирующие фильмы.

22. Создавайте яркие образы. Помогает визуализация. Можно сделать карту желаний, чтобы она работала смотрите на нее каждый день, фокусируйтесь на цели.

23. Держите себя в форме. Следите за собой. Внешний вид, запах, макияж, стрижка являются залогом вашего успеха. Важный элемент уверенности.

24. Занимайтесь спортом. Тренажерный зал самый эффективный способ быть счастливым и мотивированным.

25. Занимайтесь саморазвитием.



26. Уделяйте внимание ежедневному образованию на Вашу тему.
27. Найдите наставника, изучайте книги по психологии, посещайте курсы и тренинги.
28. Любите то, чем вы занимаетесь. Идите на работу как на праздник. Пойте так, как будто вы солист Большого театра. Учитесь так, как будто вы Альберт Эйнштейн.
29. Список достижений. Запишите и повесьте на видном месте список своих достижений, какими бы маленькими они не были.
30. Не сдерживайте себя и не стесняйтесь. Постоянно оценивайте свой рост, дополняя и перечитывая его.
31. Бросьте себе вызов. Заведите дневник достижений. Заключите пари на большую сумму.
32. Посмотрите паралимпийские игры.
33. Ставьте личные рекорды каждый день.
34. Напишите 100 причин, зачем вы хотите чего-то достичь.
35. Практикуйте осознанность. Чувствуйте себя здесь и сейчас. Это дает много энергии и дает психологическую разрядку.
36. Посмотрите на пенсионеров. Оцените их жизнь. Вы хотите жить так же?
37. Выпишите все причины, почему должно получиться.
38. Позитивное настроение. Оптимист скорее всего успешен, пессимист скорее нет. Каждый день как задачу делайте себе хорошее настроение.

39. Дети. Добивайтесь, чтобы ваши дети и внуки гордились тем, чем вы сейчас заняты.

40. Прочь сомнения. Неуверенность рушит мотивацию. Сомнения враг хорошего настроения. Дайте себе срок, когда Вы можете посомневаться и снова принять решение. Когда решение принято сомневаться нельзя.

41. Легкий первый шаг. Если он простой и легкий, то это хороший стимулятор для начала.

42. Что отнимает энергию? Посмотрите, что отнимает вашу энергию, и избавьтесь от этого. Уберите все отвлекатели (новости, видео на Ютубе, переписка без дела), которые не дают результата.

43. Вспоминайте свои неординарные поступки, вызвавшие восхищение у друзей и знакомых. Напоминайте себе о днях Ваших побед.

44. Провал. Испытав фиаско, можно активнее мотивироваться, чтобы начать действовать.

45. Питайтесь правильно. Это даст вам энергию, необходимую для счастливой и успешной жизни.

46. Слова поддержки. За каждое реальное действие, хвалите себя, говорите себе приятные слова. Можно в конце дня говорить такую фразу «Я собой довольна».

47. Негативные мысли. Всегда гоните от себя негативные мысли. Все мысли плод вашего сознания, вы должны научиться управлять ими.

48. Незаконченные дела. Неоконченные дела являются источником усталости и подавленности. Либо закончите их, либо просто от них избавьтесь и начните новые.

49. Переключение. Часто для изменения своего эмоционального состояния бывает полезно сменить умственную нагрузку на физическую или наоборот.

50. Будьте ближе к природе. В лесу, на берегу реки, у костра восстанавливается душевный покой. В общении с природой забываются мирские проблемы, нас поглощает ее сила.

