

7 technik na zwiększenie motywacji - - opracował mgr inż. Robert Tempka

mgr inż. Robert Tempka
SZKOŁA MATEMATYKI
www.szkolamatematyki.edu.pl
tel. +48 531 690 714

1. Zawsze miej przed oczami jasno wyznaczone cele

Cele to podstawa prawdziwych osiągnięć. Dlatego powinieneś zawsze mieć przed oczami wyznaczone cele. Nie wystarczy je "pamiętać". Trzeba widzieć tu i teraz to, czego pragniesz od życia. Już sama świadomość celów, da Ci ogromne pokłady motywacji do działania.

2. Zawsze myśl pozytywnie

Obserwuj swoje myśli i zapisuj je. Bądź świadomy tego, jak do siebie mówisz i jakie tworzysz w głowie obrazy. Na początku będzie to trudne, ale z czasem zaczniesz coraz bardziej kontrolować swoje myśli. Pamiętaj, że myśli to ziarna wszelkich plonów - działań, zachowań i osiągnięć. Myśląc pozytywnie, przyciągasz pozytywne sytuacje, ludzi i inne czynniki, sprzyjające osiągnięciu Twoich celów. Zamiast narzekać na nadmiar pracy czy leżący od miesiąca PIT, zacznij motywować się w myślach pozytywnymi, pełnymi energii słowami otuchy !

3. Zobowiąż się publicznie do działania

Powiedz swoim znajomym, współpracownikom, a nawet pochwal się na blogu, co chcesz osiągnąć, czy jakie działania zamierzasz podjąć. To zawsze działa ! Publiczne przyznanie się do czegoś, stanowi ogromny "bat" który wisi nad Tobą i motywuje do działania. Bo kto nie wstydził by się przyznać, że z lenistwa czegoś nie zrobił ? Jeszcze lepszym sposobem jest powierzenie przyjacielowi pieniędzy, i prośba o zabranie (lub bardziej stanowczo: spalenie) banknotu, gdy nie dopełniasz swoich zobowiązań.

4. Przyjazne, współzawodniczące środowisko

Stwórz lub wybierz sobie środowisko ludzi, którzy dążą do podobnych celów i zacznij z nimi konkurować, jak zawodnik sportowy. Przyjazna konkurencja i pochwały od współzawodników zawsze motywują do jeszcze lepszych wyników i wytrwałej pracy. Jeśli zajmujesz się sprzedawcą, stwórz lub zapisz się do klubu sprzedawców i co tydzień przedstawiaj swoje wyniki. Jeśli chcesz schudnąć, zapisz się do grupy osób, które również chcą schudnąć i pochwal się utratą kilogramów.

5. Zainspiruj się !

Inspiracja to jedna, z niewielu sił czy energii, która jest jeszcze skuteczniejsza, niż wszelkie techniki motywacyjne. Inspiracja jest jak światło, do którego nieustannie dążymy. Co więcej, inspiracji można szukać w wielu miejscach i sytuacjach. Może to być ktoś, kogo bardzo cenisz. Mentor, trener, osiągający sukcesy przyjaciel. To ktoś, kto inspiruje Cię do działania i stanowi wzór do naśladowania. Źródłem inspiracji mogą też być książki, inspirujące historie ludzi, blogi czy filmy. Mogą to być również inspirujące obrazy, piękne widoki, czy cytaty. Zastanów się, co jest Twoim celem i kto lub co, mógł lub mogło by Cię zainspirować.

6. Prowadź dziennik sukcesu

Zapisuj wszystkie swoje osiągnięte cele, udane spotkania, mniejsze i większe sukcesy. Dzięki temu nastawiasz swój umysł na osiąganie jeszcze większej ilości sukcesów i utrwalasz przekonanie, że potrafisz to robić. Każdy taki wpis jest jak cegła, którą dokładasz do fortecy Twojego sukcesu i motywacji. Im więcej ich dołożysz, tym silniejsza, trwalsza i większa będzie Twoja forteca sukcesu.

7. Zabierz się do działania

Często, zamiast rozmyślać nad sensem czy chęcią do działania, najlepszym wyjściem jest samo działanie ! Okazuje się, że tylko pierwszy krok jest trudny. Każdy kolejny staje się coraz łatwiejszy, bo zaczyna działać prawo impetu. Samolot czy rakieta, spala najwięcej paliwa przy starcie. Potem leci z łatwością. Podobnie jest z naszymi działaniami. Jeśli "zmusisz" się do postawienia tego pierwszego kroku, każdy kolejny przyjdzie z coraz większą łatwością !

Powodzenia !

Robert Tempka