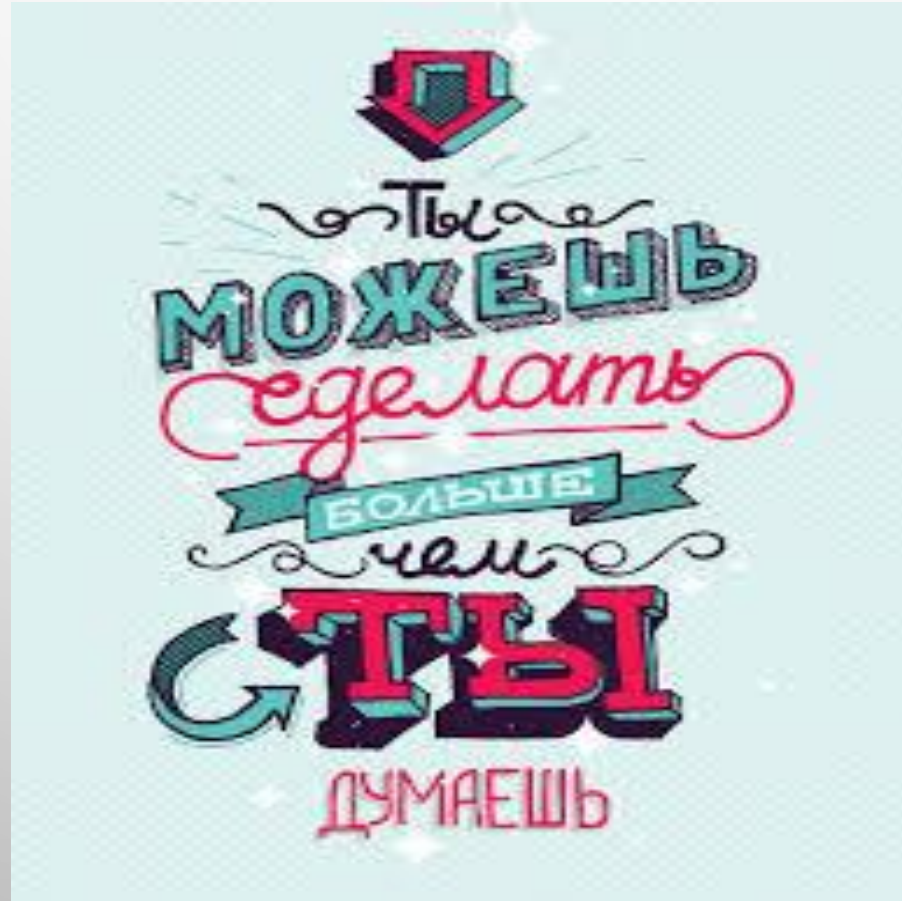
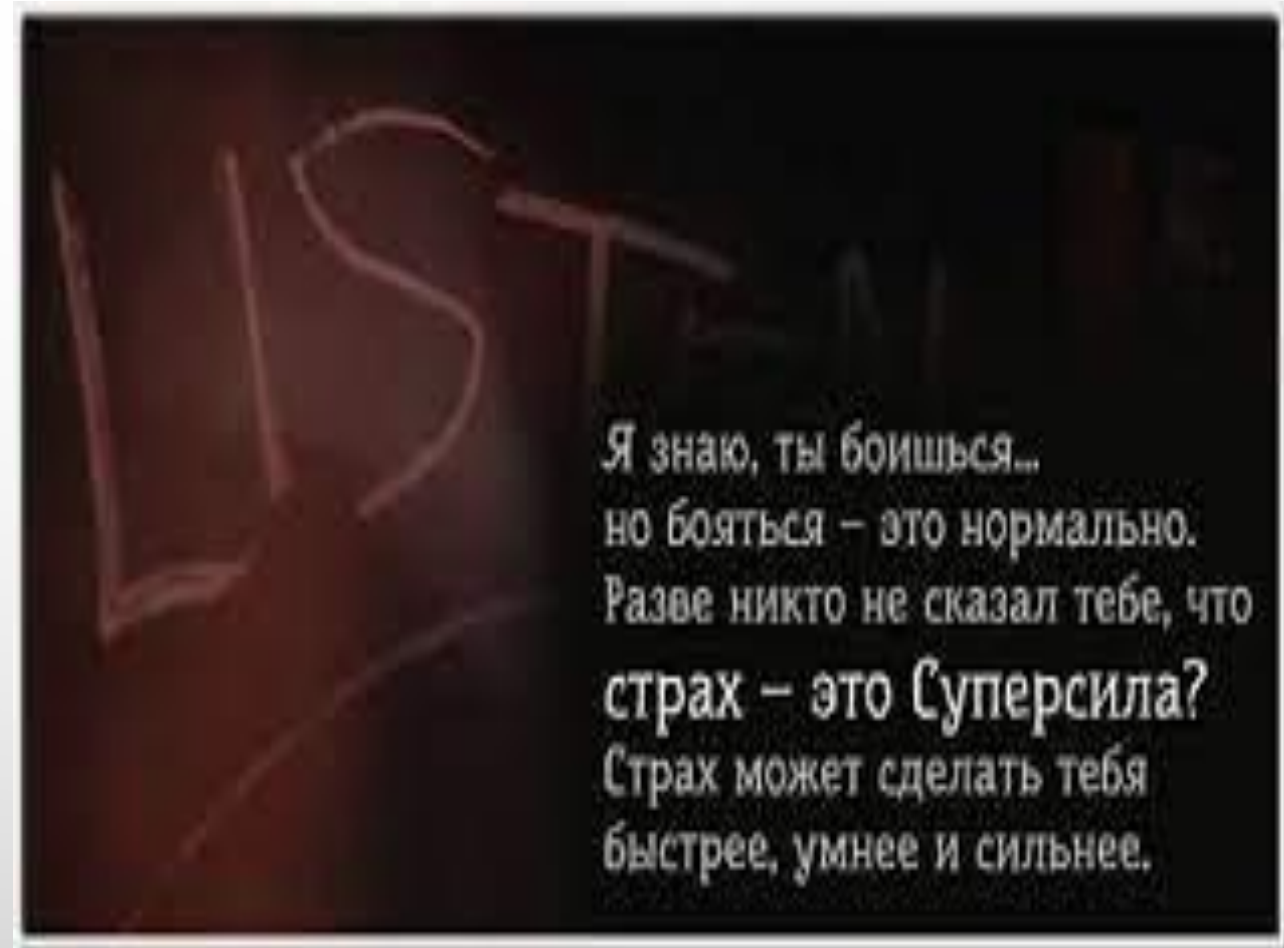


10 ЭФФЕКТИВНЫХ СПОСОБОВ
САМОМОТИВАЦИИ



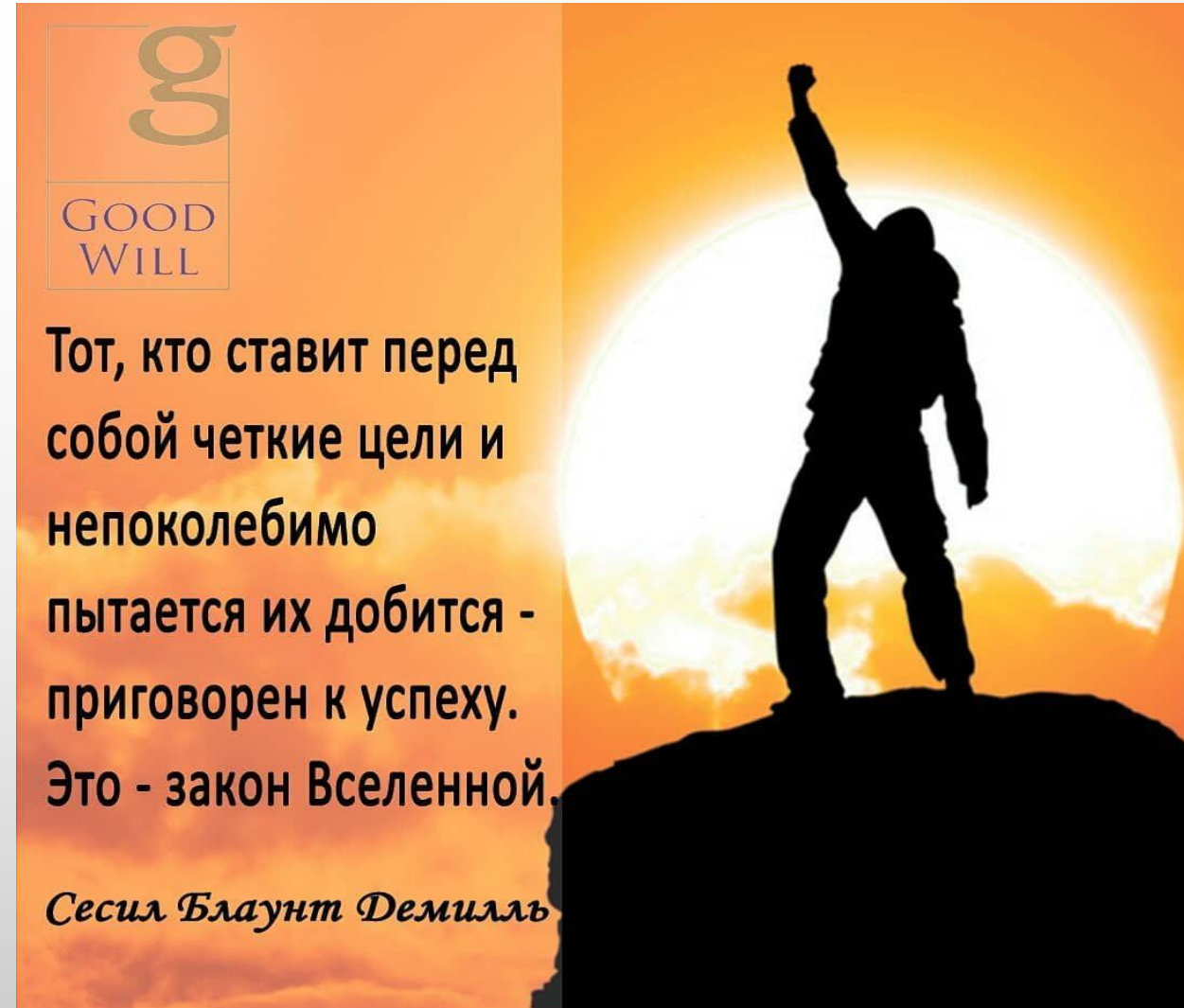
1. Поймите, что страх – это нормально

Многие люди имеют большие цели и планы на жизнь, но так ничего и не достигают. Им мешает страх. Он сковывает все их мысли и движения. Поймите, что испытывать страх – это нормальное явление. Разница лишь в том, что для одних страх – это повод сложить руки и ничего не делать, а для других – стимул к росту, развитию и достижению успеха. Идите вперёд, даже если вы боитесь потерпеть неудачу. Только так вы сможете проверить себя на прочность и узнать, на что вы способны. Лучше попробовать что-то и узнать, получилось это у тебя или нет, чем не решиться и так и не узнать этого. Сделайте свой страх своим союзником, который всегда будет стимулировать вас к действиям. Естественно, не стоит бросаться в омут с головой – всегда сохраняйте трезвость и самообладание.



2. Ставьте чёткие цели.

Постановка целей оказывает на человека исключительно мотивирующее воздействие. Во-первых, занимаясь целеполаганием, вы автоматически начинаете думать именно о тех вещах, которые вас мотивируют. Во-вторых, ставя цели, вы обдумываете сроки достижения каждой из них, что уже приближает их достижение и служит дополнительным мотиватором. В-третьих, размышляя над своими целями и их достижением, вы неосознанно продумываете различные варианты их осуществления. Не зря говорят, что мысли материальны. Энергетические импульсы ваших мыслей будут привлекать в вашу жизнь всё новые события, которые, вполне вероятно, откроют перед вами, выражаясь образно, те двери, которые до этого были закрыты. Для эффективной постановки целей сегодня существует немало количество действенных методик.



3. Используйте мотивирующие материалы

Этот способ является одним из самых мотивирующих. Он заключается в том, что вы систематически (к примеру, полчаса или час в день) знакомитесь с историями успеха разных людей. А таких историй можно найти великое множество. Смотрите художественные и документальные фильмы, в которых рассказывается о том, как кто-то достиг успеха. Читайте книги и статьи, прослушивайте мотивирующие аудиозаписи. Благодаря Интернету сегодня можно найти просто невероятное количество самых разных мотивирующих материалов практически на любую тему. Практикуя этот метод регулярно, вы сможете обеспечить себя постоянным потоком только нужной вам информации, которая будет заряжать вас созидательной энергией, менять направленность вашего мышления в сторону достижения успеха и мотивировать. К тому же, истории успеха разных людей – это наглядные примеры того, что любой человек может достичь самых поразительных результатов.

Генри Форд,

изобретатель



ИСТОРИЯ ПРОВАЛА:

Дважды безуспешно пытался основать собственную компанию.

ИСТОРИЯ УСПЕХА:

Основал фирму «Форд», стал известен как родоначальник массового производства. Автор 161 патента.

Стивен Спилберг,

режиссер



ИСТОРИЯ ПРОВАЛА:

Трижды не поступил в Университет Южной Калифорнии.

ИСТОРИЯ УСПЕХА:

Снял фильмы–хиты: «Список Шиндлера», «Челюсти», «Парк Юрского периода» и др. Назван культовым режиссером современности.

Альберт Эйнштейн,

физик



ИСТОРИЯ ПРОВАЛА:

Не говорил до четырех лет, учителя считали его умственно отсталым.

ИСТОРИЯ УСПЕХА:

Разработал теорию относительности, получил Нобелевскую премию.

Опра Уинфри,

телеведущая



ИСТОРИЯ ПРОВАЛА:

Родилась в бедной семье, в подростковом возрасте стала матерью-одиночкой.

ИСТОРИЯ УСПЕХА:

Стала ведущей самого популярного ток-шоу в мире.

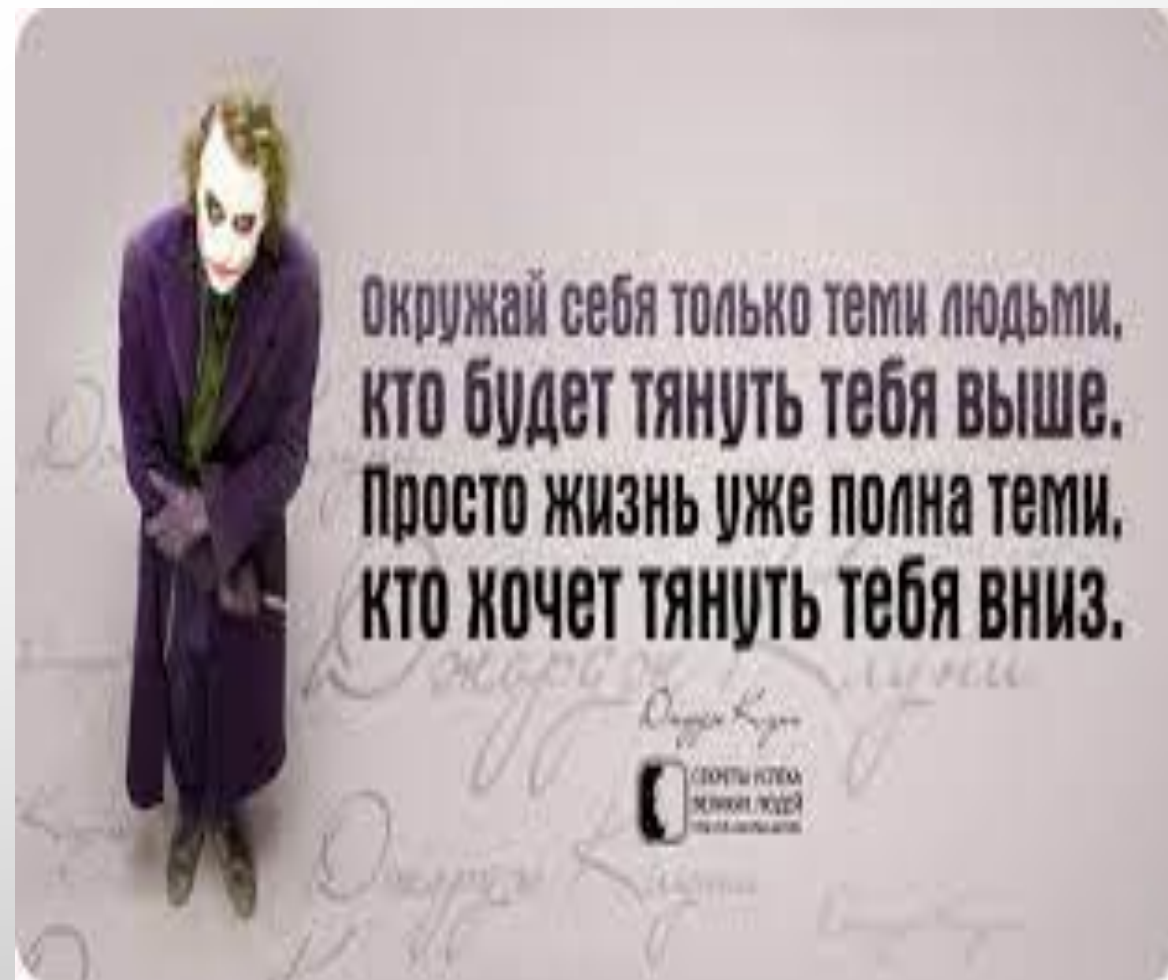
4. Выполняйте разные задачи

Благодаря различным психологическим исследованиям уже доподлинно известно, что постоянная работа над каким-то одним проектом имеет свойство утомлять и наскучивать. Если долго заниматься только чем-то одним, то состояние усталости наступает значительно быстрее, нежели в ситуациях, когда занимаешься разными делами. Если вы чувствуете, что начинаете уставать от того, что делаете, остановитесь, переключите внимание на что-то другое, займитесь выполнением какого-то небольшого, но постороннего дела, или просто отдохните. Отвлечитесь и сделайте паузу. Через некоторое время ваши силы восстановятся, и вы сможете заняться тем, чем занимались, с новыми силами и обновлённой мотивацией.



5. Общайтесь с лучшими.

Поверьте, данный способ может круто изменить всю вашу жизнь в лучшую сторону. Для того чтобы стать лучше нужно общаться с людьми, которые в чём-то лучше вас. Для того чтобы достичь высоких результатов нужно общаться с людьми, результаты которых лучше ваших. Это неизбежно приведёт вас к личностному росту и покорению новых вершин. Но, кроме этого, нужно стремиться к общению не только с лучшими, но ещё и с позитивно настроенными людьми. Дело в том, что есть такая категория людей как негативные люди. Они всегда на что-то жалуются, постоянно ноют по поводу проблем, осуждают других людей и со скептицизмом относятся к любым успехам. Общение с ними — это якорь, который тянет вас на дно. Звучит жёстко, но стоит «профильтровать» круг своего общения и постараться по минимуму взаимодействовать с негативно настроенными людьми. Знакомьтесь с теми, от кого исходит позитив, кто мотивирован, радуется жизни, улыбается и шутит, несмотря ни на что. Через некоторое время вы будете сильно удивлены тем, что качество вашей жизни повысилось, а вы сами стали более жизнерадостным и счастливым человеком



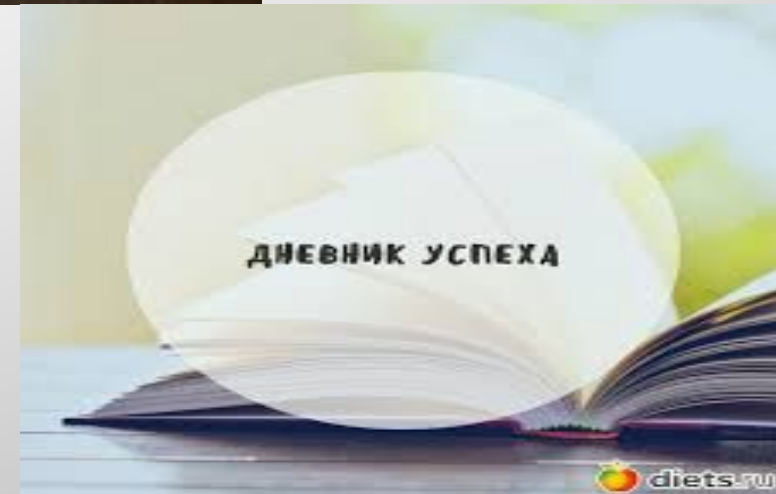
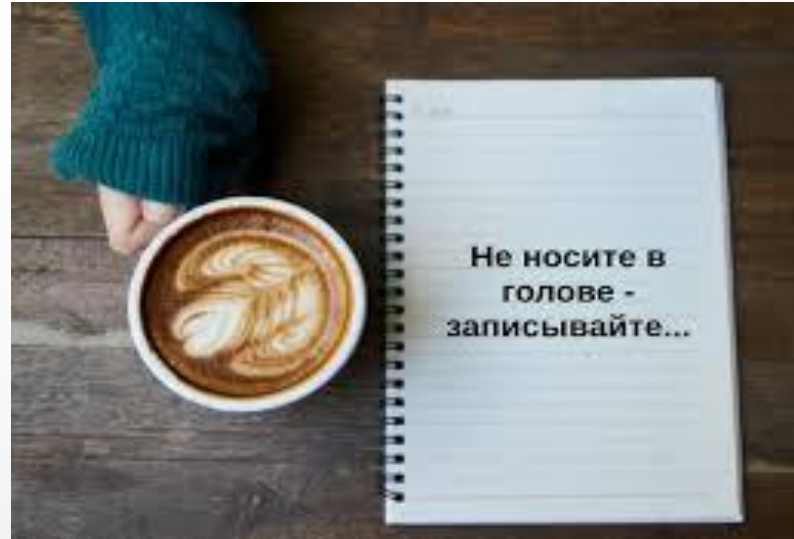
6. Радуйтесь поражениям

Звучит немного странно, но действовать нужно именно так. Поражениям и неудачам нужно радоваться, а не горевать по их поводу. Дело в том, что абсолютно все успехи, достижения, неудачи и поражения являются результатом наших действий. Как говорится, на ошибках нужно учиться. Поэтому, относитесь к поражениям как к учителям. Именно это является той самой лакмусовой бумажкой, которая покажет, насколько грамотно и эффективно мы действуем. Если что-то не так, нужно пересмотреть план наших действий и продумать новую стратегию. Томас Эдисон, изобретая лампочку, постоянно терпел неудачи. Когда его спрашивали, почему же он не остановился после того, как тысячу раз у него ничего не получилось, он отвечал, что, потерпев тысячу поражений, он узнал тысячу способов, как лампочку сделать нельзя. Придерживайтесь такой позиции и в своей деятельности.



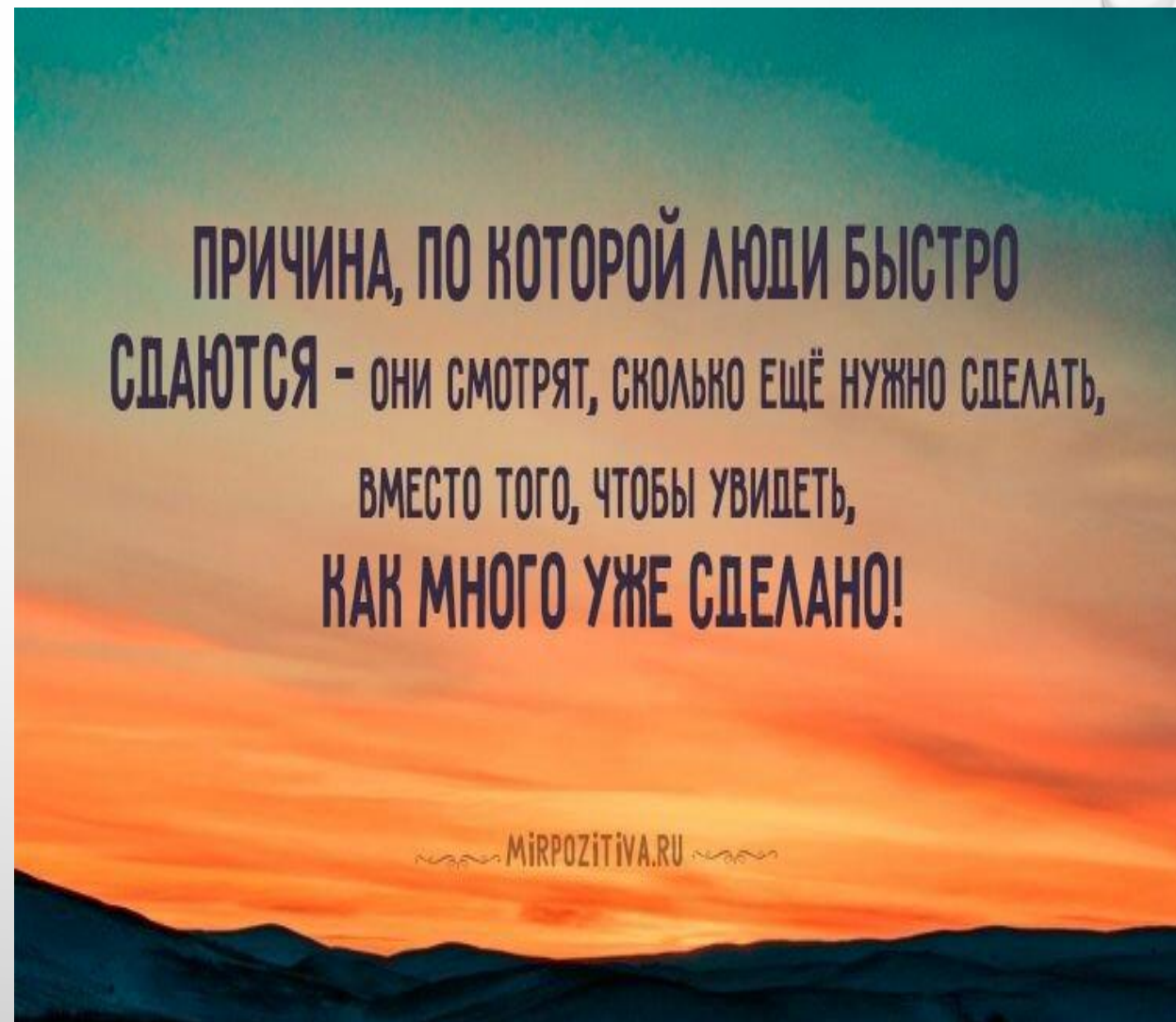
7. Ведите «Журнал успеха»

Журнал успеха — это очень эффективное средство для того чтобы мотивировать себя. Он представляет собой своеобразный дневник, в который вы должны записывать все свои достижения. Даже самые незначительные. Это может быть удачное знакомство, произошедшее по вашей инициативе, похвала от начальника за хорошо подготовленный отчёт, повышение дохода, избавление от вредной привычки и т.д. Желательно вести этот дневник каждый день, ведь любой день наполнен множеством событий, среди которых непременно найдутся хорошие. Чем больше вы будете записывать, тем больше успехов будет в вашем дневнике. Пролистывайте и читайте его с утра и вечером, а также всякий раз, когда у вас плохое настроение и вы чувствуете упадок сил, потерю мотивации или вам кажется, что вы стоите на месте и не продвигаетесь. Наглядное отображение всех ваших успехов и достижений придаст вам новый позитивный заряд и силы продолжать действовать.




Если мы постоянно работаем, как правило, добиваемся некоторого прогресса. Иногда может сложиться впечатление, что вы ничуть не продвинулись, но это потому, что пропускаете все эти маленькие ежедневные вехи. Оглядывайтесь назад с удовлетворением от того, что вы создали, — это, безусловно, повысит вашу самомотивацию к дальнейшим действиям.

8. Оценивайте прогресс.



9. Используйте силу мысли – представляйте счастливые картины жизни.



**ТВОЯ ЖИЗНЬ ВСЕГДА БУДЕТ ДВИГАТЬСЯ
В НАПРАВЛЕНИИ ТВОЕЙ САМОЙ
СИЛЬНОЙ МЫСЛИ.**

10. Мотивацию нужно поддерживать постоянно.

И напоследок ещё одна действенная рекомендация: всегда помните, что время имеет свойство уходить и жизнь проходит. И именно от вас зависит то, как вы её проживёте: останетесь ли вы в числе тех, кто не сумел взрастить себя сам, пустив всю жизнь на самотёк, забыв о своих целях и предав свои мечты, или же возьмёте себя в руки, сделаете себя таким, каким вы хотите и сумеете достичь того, чего желаете больше всего на свете! Подумайте о том, что у вас всегда будет возможность опустить руки и голову, заплакать и стать рабом обстоятельств. Но только сегодня и только сейчас вы можете принять решение стать победителем – победителем над своими страхами, своей неуверенностью, своими вредными привычками и, в конечном счёте, над самим собой!

Хотя, конечно же, всегда найдутся и «противоположные» люди, которые будут вас отговаривать и убеждать в бесполезности представленных упражнений и методов. Как вы сами понимаете — выбор всегда за вами, только выбирайте верный путь. И здесь, хочется перефразировать слова известной песни: «Думайте сами, решайте сами мотивировать себя или нет»!



Упражнение «Анализ оправданий».

Большинство причин неудач – внутренние (вы сами где-то, что-то не доработали, то есть не приложили максимум усилий). Помните: конец – это только начало. Никогда не опускайте руки, быстро не сдавайтесь.

А теперь само упражнение: запишите подробно все-все оправдания, которые вы часто используете, в случае невыполнения задуманного. Например:

Не знаю, как делать

Нет времени

Жду помощи

Не достаточно способностей

У меня никогда не получится

Я очень устал

Я не знаю, чего я хочу

Я продолжаю совершать одни и те же ошибки

Я боюсь, что обо мне подумают остальные

А теперь подумайте, что можно сделать, чтобы исправить сложившуюся ситуацию (конкретные действия).

Напиши в комментариях несколько вариантов решения одной из ситуаций. Так мы поможем друг другу взглянуть на оправдания под другим углом.

Упражнение «Придумай девиз»

Вы способны самостоятельно (в процессе саморазвития, работы над собой) целеустремлённо формировать у самого себя определённые принципы и убеждения, которые будут помогать достичь поставленных перед собой целей. Выбрав девиз, постепенно привыкая к нему и действия в соответствии с его содержанием, можно легко его усвоить. Развивая позитивное мышление в соответствии с новыми внутренними установками, можно изменить свою мотивационную систему. Ведь известно: как человек мыслит, так он и действует (мнение, идея определяет ваше отношение и соответственно действия).

Задания.

1. Вообразите, что вы человек с высокой мотивацией достижения (стремитесь достигать значительных успехов). Придумайте девиз (лозунг), который бы ориентировал, побуждал и вдохновлял вас на достижение определённой цели. Девиз должен нравиться вам, вдохновлять на преодоление трудностей и проблем, настраивать на настойчивую работу.

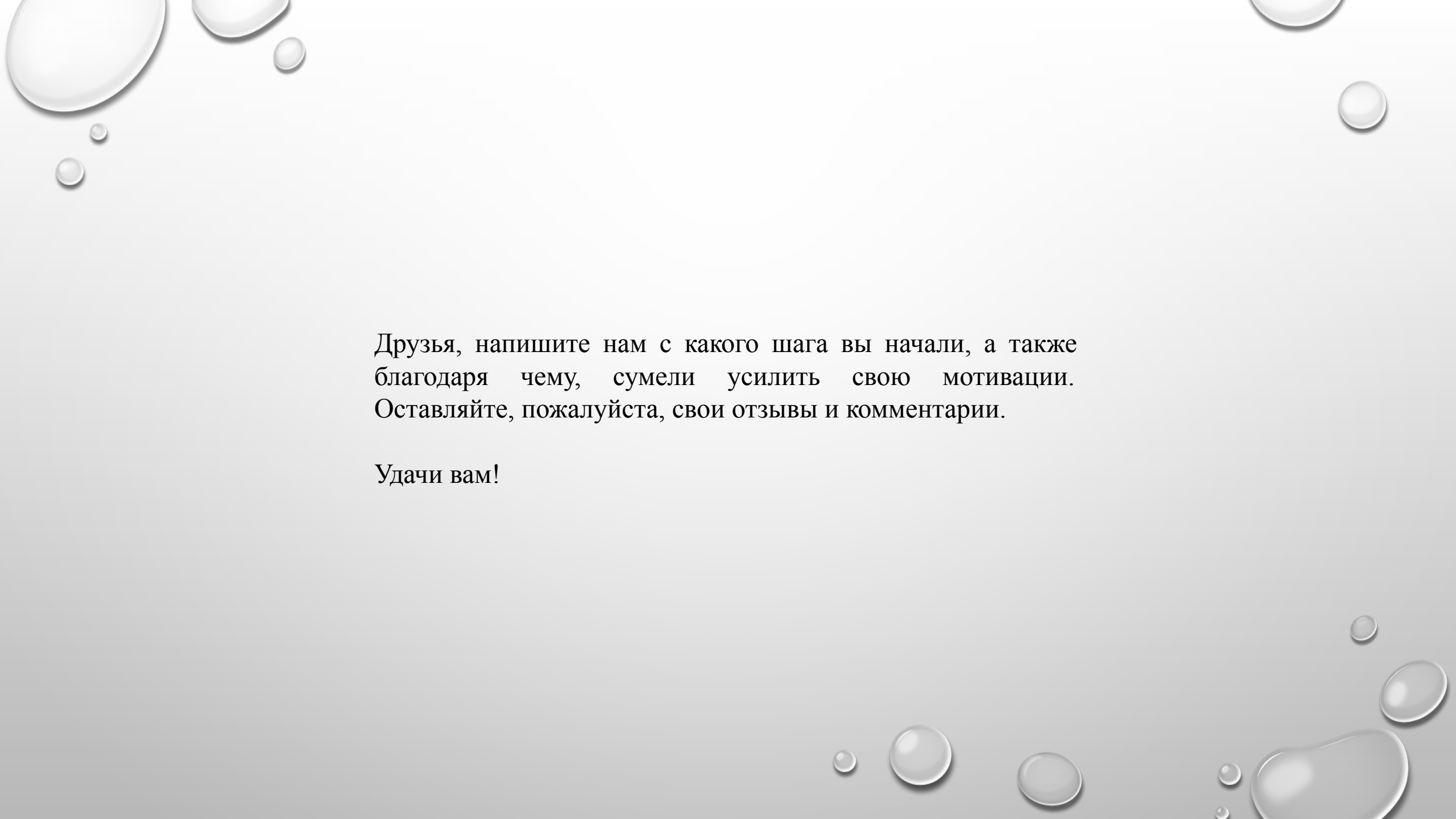
2. Подберите несколько вариантов девиза, чтобы впоследствии выбрать лучший из них.

Разнообразие девизов необходимо также для того, чтобы отразить различные аспекты мотивации достижения. 1-й вариант: на формирование настойчивости и способности преодолевать трудности и препятствия. 2-й вариант: на формирование целеустремлённой, т.е. систематической работы по достижению цели. 3-й вариант: на развитие уверенности в себе. 4-й вариант: на развитие стремления совершенствоваться, улучшать своё мастерство.

3. Напишите свой девиз, подберите соответствующий цвет и рисунок-символ.

Поместите табличку на рабочем столе (или на стене), чтобы постоянно её видеть.

4. Время от времени меняйте некоторые слова (для разнообразия чтобы избежать механического восприятия). Определённый эффект вызывает и переформулирование девиза.

The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

Друзья, напишите нам с какого шага вы начали, а также благодаря чему, сумели усилить свою мотивации. Оставляйте, пожалуйста, свои отзывы и комментарии.

Удачи вам!