



КАК ПОСТОЯННО СЕБЯ МОТИВИРОВАТЬ?

Каждый из нас мечтает просыпаться, как герой кинофильмов, с улыбкой и зарядом бодрости. Но в реальности, оказывается, сложнее постоянно мотивировать себя на новые достижения.

Чтобы не терять заряд, следует помнить эти несколько правил:

1. Многие заблуждаются, думая, что мотивация приходит до начала действий. Все наоборот, сначала потребность, желание, действие, а потом уже ударный заряд мотивации.

2. Если мотивация отсутствует, начинайте действовать, она догонит в процессе. Это как с аппетитом, приходящим во время еды.

3. Если ваша цель кажется слишком масштабной и тяжелой, разбейте ее на небольшие задачи, требующие не так много времени и усилий. Психологически будет легче их воспринимать и пропадет страх неудачи.

4. Создайте комфортные условия для деятельности: приберитесь, замените отвлекающие элементы интерьера, избавьтесь от раздражающих факторов.

5. Окружите себя правильными людьми. Это не должно быть сборище нытиков и неудачников, тянущих на дно. Найдите новых друзей, воодушевленных, интересных, чьи успехи и мысли будут вдохновлять, мотивировать.

6. Не забывайте давать себе отдыхать, заниматься увлекательным хобби, гулять, ходить в кино и просто получать удовольствие. Не надо 24/7 работать, важно соблюдать баланс.

7. Читайте мотивирующую литературу и смотрите фильмы, вдохновляющие на свершения. Как говорится, совместите приятное с полезным.

8. Не опускайте руки при неудачах, научитесь видеть в этом новый опыт и возможности.

9. Лучше всего запишите свои цели и задачи на бумагу и повесьте на видное место, чтобы не забывать про них. А также допишите: зачем вам это надо и напоминайте себе каждый день.

10. Подводите промежуточные итоги, оценивайте свои результаты и хвалите себя.

11. Не стоит ругать себя строго за ошибки и неудачи, потому что идеальных людей не бывает, а ошибки учат нас, так что они важны и даже нужны.

12. Регулярно занимайтесь спортом, он улучшает интеллектуальную деятельность и повышает продуктивность.

13. Можете устроить с друзьями мини-соревнование по достижению целей, кто быстрее или, кто больше, но не забывайте, что главное счастье и внутренний комфорт, а не победа.

14. Не нагружайте себя огромными списками дел. Лучше выполнять 2-3 важных дела ежедневно, это позволит успевать и не переутомляться.

15. Не откладывайте, установите дедлайн.