



СОВЕТЫ ПО ПОВЫШЕНИЮ МОТИВАЦИИ

ПОМНИТЕ О СВОЕЙ ЦЕЛИ

Никогда не забывайте о своей цели, даже когда на пути появляются препятствия. Сложно не означает невозможно!

ДЕЙСТВУЙТЕ!

Даже когда вам не хочется – действуйте! Как говорится, аппетит приходит во время игры. Ключ к успеху в данном случае – самоконтроль.

РАЗРАБОТАЙТЕ ХОРОШИЙ ПЛАН

Разбейте конечную цель на несколько промежуточных. Достижение каждой небольшой цели подтолкнёт вас к следующей и приблизит к конечному результату. Празднуйте каждую победу!

Мы можете вести дневник, записывая туда свои победы на каждом этапе. Просмотр записей поможет вам лучше понять, чего вы стремитесь достичь. Кроме того, существуют различные мобильные приложения для контроля продуктивности. Они очень полезны, например, для спортивных тренировок.

ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ УЖЕ ДОСТИГЛИ ЦЕЛИ

Как вы видите себя в этот момент? Что вы чувствуете? Кто рядом с вами? Чем лучше и яснее вы себе это представите, тем сильнее и продолжительнее будет ваша мотивация.

УСИЛИЕ – КЛЮЧ К УСПЕХУ

Трата времени и/или денег в краткосрочной перспективе, как правило, является долгосрочной инвестицией. Воспринимайте это не как неудобство, а как перспективу и вклад в будущее. Не сдавайтесь! Если вы не видите результатов, подумайте о смене стратегии. Подходите к процессу творчески!

ТРЕНИРУЙТЕ ТОЛЕРАНТНОСТЬ К ФРУСТРАЦИИ

Способность разумно относиться к фрустрации и разочарованию отличает взрослого от ребёнка. Это качество способствует развитию силы воли, уверенности в себе, самоуважения, эмоционального интеллекта и т.д.

НЕ ЖАЛУЙТЕСЬ!

Жалобы не решают вашу проблему, они только «выкачивают» энергию. Избавьтесь от этих эмоциональных вампиров! Кроме того, постоянные жалобы и недовольство вызывают негативную реакцию у окружающих.

ЭКОНОМЬТЕ СВОЮ ЭНЕРГИЮ

Для достижения цели важны как физические, так и психологические силы. Не тратьте их впустую на то, что не приносит никакой пользы. И не забывайте отдыхать каждый раз, когда достигаете одну из ваших промежуточных целей. Это поможет вам двигаться дальше.

ДУМАЙТЕ ПОЗИТИВНО

Наши мысли и подход к решению задачи значительно влияют на прогресс и результат. Позитивное мышление поможет вам справиться с трудностями на пути достижения целей, в то время как негативные мысли сами по себе уже являются препятствием. Думайте о хорошем, позитивно – это поможет вам сосредоточиться на том, что вы уже достигли, и даст силы двигаться дальше.

ИЗВЛЕКИТЕ ВЫГОДУ ИЗ СВОИХ «СЧАСТЛИВЫХ» ДНЕЙ

Иногда мы просыпаемся уже с прекрасным настроением. Радость даёт энергию, оптимизм и облегчает выполнение тех задач, которые мы обычно откладываем на потом.

Бывают дни, когда наоборот, хочется всё бросить и ничего не делать. И это совершенно нормально. Зная, что бывают такие моменты, постарайтесь не дать им сбить вас с пути. У вас есть мотивы и причины не поддаваться пессимизму и унынию.

ОКРУЖИТЕ СЕБЯ ОПТИМИСТАМИ

Как говорится, оптимизм заразен. Позитивные, оптимистично настроенные люди вокруг вас способствуют созданию более здорового психологического климата.

НАЙДИТЕ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ВАС МОТИВИРУЮТ

Слушать людей, которые когда-то преследовали ту же цель и добились её, очень мотивирует. Как они это сделали? Как преодолели препятствия? Как справились с самыми сложными моментами? Если это смогли другие – почему не сможете вы?

СОЗДАЙТЕ ЗДОРОВУЮ КОНКУРЕНЦИЮ

Если вы знакомы с человеком, чьи цели похожи на ваши, воспользуйтесь этим. Вместе вы сможете создать здоровую конкуренцию и сравнивать свои успехи. Помните о том, что сравнения должны быть справедливыми. Было бы некорректно сравнивать человека, который только начал заниматься спортом, с профессиональным спортсменом, не так ли? Суть этой стратегии заключается во взаимной поддержке.

ДОРОГА ВАЖНА

Может, это звучит как клише, но это правда. Все усилия, которые вы приложили, чтобы получить награду, сами по себе приносят удовлетворение. Когда вы добьётесь своей цели, вы будете знать, что это стало возможно благодаря проделанной вами работе. Чем выше дерево, тем слаще плоды!