

11 sfaturi pentru a-ți crește motivația

1. Analizează-ți dorința pentru a afla dacă chiar vrei să atingi respectivul obiectiv și dacă merită efortul și timpul tău
2. Exprimă obiectivul foarte clar. Scrierea lui va ajuta, de asemenea
3. Gândește-te cât mai des la obiectivul și la dorința ta
4. Vizualizează obiectivul ca fiind deja atins și încearcă să nu lași loc de îngrijorări și temeri
5. Citește cărți și articole care au legătură cu scopul tău
6. Citește despre oameni de succes, pentru a te inspira
7. Gândește-te la beneficiile pe care le vei obține prin realizarea scopului propus. Acest lucru îți va crește dorința și motivația
8. Vizualizează obiectivul atins și simte-te ACUM exact așa cum te vei simți după atingerea lui
9. Repetă deseori, cu o atenție și credință, afirmații precum: „Am dorința și forța interioară pentru a-mi atinge scopul”
10. Începe să faci pași mici spre atingerea obiectivului chiar acum, nu aștepta să apară o oportunitate sau timpul potrivit
11. Când simți că ai obosit și nu mai poți continua, ia o pauză și fă ce-ți place!

Motivarea vine din rezultatele pe care le obținem. „Dacă punem obiective foarte înalte, riscăm să nu le atingem și astfel să ne demotivăm”!

Uite un plan în patru pași pentru auto-motivare.

PASUL 1

- Identifică obiectivele pe care te angajezi să le obții
- Include obiectivele personale, financiare și organizaționale, după caz
- Scrie-le, pentru că scrisul cristalizează gândurile și te angajează la acțiune
- Fii specific și include termene exacte pentru finalizare
- Determină modul în care vei măsura progresul pentru a-ți menține responsabilitatea și focusul

PASUL 2

- Pentru fiecare obiectiv, notează acțiunile concrete de urmat pentru ca acesta să devină realitate
- Cu cât sunt mai detaliați pașii, acțiunile de urmat, cu atât va fi mai ușor să atingi obiectivul
- Determină secvențele fiecărei acțiuni

- Fixează termene de finalizare
- Decide când vei analiza progresele și ce resurse și persoane sunt necesare pentru atingerea obiectivelor

PASUL 3

- Cheia succesului este să planifici pașii acțiunilor tale
- Fă o promisiune cu tine însuși pentru a-ți realiza obiectivele, asumă-le. Acestea sunt esențiale pentru construirea atitudinii pozitive și atingerea succesului și viziunii tale
- Aplică conceptul PERMA al lui Martin Seligman. (Acesta susține că starea de bine este susținută de cinci elemente: emoții pozitive, angajament/implicare, relații, sens și realizări)

PASUL 4

- Menține-ți responsabilitatea
- Monitorizează regulat progresul. În acest fel, dacă omiți un pas, îți va fi ușor să corectezi. Dacă urmărirea progresului este uitată, s-ar putea să apară decalaje prea mari atunci când sunt scapi din vederea anumiți pași