Как себя мотивировать.

Bся суть мотивации сводится к одной простой фразе: если правильно объяснить людям «зачем», то они всегда найдут способ «как». Чем яснее вы понимаете свои желания, тем быстрее вы этого достигнете. А значит, говоря о мотивации, нужно смотреть лишь на две вещи - почему мне это нужно сделать и почему этого делать не нужно.

Ниже приведены советы, которые помогут принять решение о том, как действовать.

1. Разогрев.

Концентрация, в определённом смысле, такая же мышца, как и все остальные. А значит, её надо не только тренировать, но и с умом использовать. Прежде, чем взяться за любое сложное дело, нужно размяться. Например, прежде чем писать отчёт, можно написать пару писем. А прежде чем писать письма, можно начать с смс. Аналогично, если вам тяжело выйти в магазин, начните с того, что походите по дому.

2. Моментальное действие.

Или другими словами: «пусть не у меня болит голова о том, что нужно сделать». Если пришла в голову гениальная мысль – сделайте любое действие по её реализации. Например, если вы придумали отличней проект на работе, но не продумали его в деталях, можно позвонить начальнику и сказать, что у вас есть супер идея. Пусть теперь он вас дёргает с тем, чтобы из вас эту идею извлечь.

3. Я могу.

Нет ничего лучше, чем делать то, что получается. И даже если это компьютерная играм – делайте это. Увы, мозг не особенно отличает достижения виртуальные и реальные. Старайтесь делать как можно чаще те вещи, где вы ощущаете себя победителем. Это даст вам ресурс на достижение целей, где подобной уверенности нет.

4. Развитие навыков.

Сложно хотеть, чего никогда не видел в глаза. Чем выше кругозор, тем яснее понимаются желания. Особенно это связано с навыками. Ведь именно навыки все используют для приобретения чего-либо, это обмен. Мы обмениваем своё время, энергию и навыки на какие-то блага. В идеале – наша работа и хобби есть одно и то же дело. Например, не очень известная, но существующая профессия «дегустатор мороженого» невозможна без изысканной речи. А это значит, что чем большими навыками, помимо основной работы, вы владеете, тем более интересную работу в будущем способны выполнять.

5. Необычные подходы.

Иногда мы точно знаем, чего хотим, но связываем цель со способом достижения. Например, поездку заграницу связываем с накоплением денег на отпуск. Тогда как способы достижения этой цели могут быть различны: шопинг-туры, рабочие командировки, посещение отелей за отзыв, подарок от друзей и родителей на день рождения.

Из вышесказанного можно сделать несложный вывод: если вы находитесь в контакте со своими желаниями и развиваете свои навыки, то мотивациях превращается в навык. А любой навык можно тренировать и оттачивать. Вложив на начальном этапе силу воли, в дальнейшем вам уже больше не потребуется предпринимать таких колоссальных усилий, чтобы мотивировать себя на новое дело.