Jak kultywować samomotywację?[1]

Nasza podświadomość akceptuje to, co wybieramy budując nasze przekonania o sobie samym (umiem, potrafię, dam radę..). Oznacza to, że to, co myślę o sobie staje się prawdą dla mnie. To jakie myśli wybiorę, aby kreować swoją rzeczywistość stanie się moją prawdą. To czego często nam brakuje w kreowaniu naszej rzeczywistości to motywacja. Jedna z definicji motywacji mówi, że jest to wewnętrzny mechanizm, który uruchamia i kieruje nasze zachowania i działania na osiągnięcie wytyczonego celu (ukończenie szkoły?). Co zatem stoi za tym wewnętrznym mechanizmem w sytuacjach kiedy mam trudność z rozpoczęciem działania mimo mojego silnego zamierzenia? Co powoduje mój słomiany zapał w chwili kiedy wiem, że wykonanie tej małej rzeczy przyniesie mi korzyść(zaliczę kolejną klasówkę…) – natomiast nie chce mi się tego zrobić? Co sprawia, że jak już zacznę coś robić to robię to tylko fragmentarycznie? Czy zawsze zostawiasz sprawy na ostatnią chwilę, gdyż nie masz ochoty zmierzyć się z nimi wcześniej? Jeżeli twoja odpowiedź brzmi tak, to znalazłeś się we właściwym miejscu.

Samomotywacja istnieje

Kluczem do sukcesu w motywowaniu siebie są nasze myśli. To one determinują wynik. Mają też wpływ na wiele rzeczy, które dzieją się z nami w trakcie realizacji naszego zamierzenia.

---

[1] http://www.edulider.pl/biznes/jak-kultywowac-samomotywacje

Spójrz na poniższy schemat. Co na nim widzisz ? Widzisz, że mamy głowę, w której tworzą się myśli. Myśli tworzą emocje, które to z kolei czujemy w ciele. To jaka wytworzy się w nas emocja prognozuje zachowanie – a nasze określone zachowanie powoduje jaki osiągniemy wynik.

[2]

Jeśli wiesz co jest Twoim celem (matura, zdobycie zawodu…), to potrafisz również wspierać swój wysiłek w realizacji celu. Umiesz kierować swoje myśli, emocje i zachowania w taki sposób, który jest najlepszy dla Ciebie. Twój cel staje się wtedy konkretnym zamierzeniem, który daje Ci konkretne korzyści. Wiesz również, że to działanie jest ważne dla Ciebie ponieważ wierzysz w siebie.

Co może być pomocne w znalezieniu własnego motywu i akcji?

1. Powiedz wszystkim ze swojego otoczenia co chcesz zrobić

Dla Twojego mózgu jest to ważny sygnał, ponieważ w chwili mówienia o swoim celu przechodzisz z obszaru myśli do obszaru werbalizacji. Jest to też pierwszy etap realizacji Twojego zamierzenia. Mówiąc o tym zobowiązałeś się sam przed sobą, że to zrobisz – jak i również przed gronem Twoich słuchaczy.

---

[2] https://kasiapszonicka.pl/2015/07/motyw-i-akcja-czyli-skuteczna-samomotywacja/

2. Nagradzaj siebie

Gdy wiesz, że po wykonaniu danego zadania czeka na Ciebie nagroda, Twoja chęć wykonania określonego działania będzie zdecydowanie większa. Jest takie powiedzenie: „mała rzecz a cieszy" – oznacza to, że nagradzanie siebie to, tak naprawdę te małe, drobne przyjemności, które sobie sprawiasz, a które dają tak wiele radości. Dzięki temu uczysz się też celebrować swoje sukcesy.

3. Zaczynaj od małych zadań

Jeśli Twój cel jest duży to podziel jego realizację na mniejsze etapy. Wówczas po każdym ukończonym etapie Twoja motywacja będzie wzrastać, ponieważ widzisz już częściowe efekty swoich działań. A jeśli również dołożysz do tego drobne nagrody – sprawisz, że Twój pozytywny nastój będzie rósł. Przebywanie w pozytywnym nastroju „programuje" motywację tworząc samonakręcającą się spiralę działania.

4. Idź małymi krokami do celu

Nie spiesz się. Lepiej zrobić jeden mały krok w trakcie wchodzenia na szczyt niż od razu wbiec na górę z zadyszką i zmęczeniem. Biegnąc nie widzisz tego wszystkiego, co dzieje się wokół. Dzięki małym krokom ćwiczysz swoją uważność, jesteś bardziej skupiony na tym co dzieje się tu i teraz oraz dostrzegasz te wszystkie rzeczy, które mogą Cię wspierać w realizacji Twojego celu. Widzisz też doskonale w którą stronę podążają Twoje myśli. Jesteś świadom tego co w tej właśnie chwili jest Twoim motywem i jaką akcję potrzebujesz wykonać aby osiągnąć swój cel.

A teraz krótkie ćwiczenie …. ***Co możesz zrobić w każdej chwili aby znaleźć swoją motywację?***

Usiądź wygodnie z kartką papieru i długopisem. ***Zadaj sobie pytanie:***

1.Czego jest więcej w moim życiu: ***powinienem***, ***muszę, trzeba czy mogę, wybieram, chcę***?

2.Czego chcę, aby było więcej w moim życiu: powinienem, muszę, trzeba czy mogę, wybieram, chcę?

3.Zrób listę rzeczy, które:

powinieneś robić

musisz robić

trzeba je zrobić

możesz je zrobić

wybierasz, aby je zrobić

chcesz je zrobić

4. Sprawdź czego jest więcej: powinienem / muszę czy wybieram / chcę

5. Co chcesz zmienić? gdybyś mógł przenieść się do równoległego świata, który może być taki, jaki ty chcesz, żeby był, to co konkretnie postanawiasz zmienić?

A na koniec ….

6 prostych rad, czyli …. Jak kultywować samomotywację?

- **Czytaj książki o tematyce motywacyjnej.** To najprostsza z rad. Autorzy takich książek to w większości autorytety w dziedzinie szkoleń, coachingu i motywacji, tak więc warto poznać ich punkt widzenia.

- **Rób błędy**. Wszyscy je popełniamy. Nie pozwól by potknięcia wpłynęły na twoje plany i przekonania. Ludzie sukcesu zrobili wystarczająco dużo błędów, by teraz cieszyć się swoimi osiągnięciami.

- **Nie bój się zmian.** W dzisiejszych czasach większość ludzi żyje na pełnych obrotach, by podążać za zmianami. Ci, którzy zmianom mówią nie, pozostają w tyle.

- **Opuść swoją strefę komfortu**. Daj sobie szansę by zrobić coś innego, zaskocz siebie i innych. Czasami warto zmienić reakcję do danej sytuacji by zobaczyć różnicę w zachowaniu innych i pozbyć się hamujących uprzedzeń.

  A co z motywacją do nauki? Spróbuj …

- **ZAINTERESOWAĆ SIĘ** danym tematem, żeby zwiększyć swoją potrzebę uczenia się i pogłębić ciekawość, łatwiej nauczyć się czegoś, co nie jest zupełnie obce;

- **ZAPLANOWAĆ** naukę tak, by w miejscu pracy nie panował chaos, uporządkować notatki, włączyć ulubioną muzykę lub wręcz przeciwnie – zasiąść w zupełnej ciszy,

jeśli takie warunki ci sprzyjają a po każdej części materiału mieć czas na chwilę relaksu w postaci spaceru czy innej aktywności fizycznej;

- **ZAPOZNAĆ SIĘ** z dostępnymi metodami pomocnymi w uczeniu się jak na przykład mapy myśli, lecz NIE SUGEROWAĆ SIĘ nimi całkowicie – być może wypracowałeś swój własny system, dzięki któremu osiągniesz cel;

- **BYĆ UCZCIWYM** przed samym sobą i krytycznie analizować swoje postępy, by na bieżąco widać było czy obrana droga jest właściwa, czy przynosi pożądane efekty i przybliża do celu

- **MYŚLEĆ POZYTYWNIE** – nic tak nie zniechęca jak czarne myśli! Bądź optymistą, do nauki zasiadaj z uśmiechem na twarzy, to pomaga!

I już naprawdę na koniec….

Filmiki opracowane na podstawie książki „Nawyk samodyscypliny". W wolnej chwili, zapoznajcie się z filmami, kopiując podany link.[3]

https://youtu.be/qJKrpbjGUAw

Obejrzyj praktyczne wskazówki jak zwiększyć motywacje i przestać odkładać rzeczy na później. Czy znasz narzędzie odwrotnej psychologii?

https://youtu.be/nD7KoZmoeIw

Czy wiesz ,czym jest praca w przepływie? Czego jeszcze nie wiesz o odkładaniu rzeczy na później? Na podstawie książki „Nawyk Samodyscypliny - Neil Fiore.

https://youtu.be/qJloVxgPx9I

[3] http://www.edulider.pl/biznes/jak-kultywowac-samomotywacje