

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Самомотивация — это способность мотивировать себя на выполнение тех дел, которые не вызывают у нас особого интереса. Умение мотивировать себя позволяет нам заменять отрицательные эмоции на положительные, а также решать проблемы сразу, а не откладывать их «в долгий ящик» и постоянно думать о них. В этой статье мы поговорим о наиболее эффективных способах иначе взглянуть на рутину и приемах внутреннего настроя при столкновении с подобными делами.

Различают внешнюю (определяется внешними субъектами или обстоятельствами) и внутреннюю (связана с непосредственной деятельностью) мотивацию. Так внешне обусловленная мотивация может иметь свое выражение в словах окружающих людей, призывающих к определенной деятельности, тогда как внутренняя в этом не нуждается и продиктована интересом и внутренне обусловленными потребностями самого человека. Время от времени каждый из нас неизбежно сталкивается с определёнными трудностями в жизни. Все они связаны с разными сферами нашей жизни: работой, бизнесом, семьёй, друзьями, финансами и т.д. Но бывают ситуации, когда трудности касаются не чего-то внешнего, а конкретно нас самих и нашего внутреннего состояния.

Самая большая проблема из всех проблем, влияющих на человека наиболее сильно – это внутренний дисбаланс. Одним из проявлений такого дисбаланса является отсутствие желания совершать какие-либо действия, развиваться и достигать целей. Другими словами, это отсутствие мотивации. И если повлиять на кого-то другого порой удаётся с завидной лёгкостью, то оказывать эффективное воздействие на себя самого бывает очень и очень сложно.

Обзор эффективных техник самомотивации

Первый способ: оставьте в стороне всё лишнее

Вы должны научиться игнорировать всё то, что отвлекает вас от достижения намеченных целей и сталкивает с намеченного пути. Развить этот навык не так уж сложно, но результаты, полученные от его применения, могут быть самыми потрясающими. Выделите немного свободного времени для того чтобы подумать над тем, каковы ваши планы на жизнь. Подумайте о том, какие задачи поставлены вами на данный момент и осознайте, нужно ли вам абсолютно всё из этого. Наверняка, вы сможете найти что-то, что не требует ваших усилий и что можно просто отбросить в сторону. Бывает так, что какие-то стремления навязывает нам общество, реклама, даже родители. Если вам чего-то по-настоящему хочется, оставьте для себя только это, а об остальном забудьте. Всё лишнее – это психологический груз, который мешает вам использовать весь свой потенциал для достижения того, что вам на самом деле нужно. Высвобожденная в результате игнорирования всего лишнего энергия будет постоянно вас подпитывать и повысит вашу личную продуктивность.

Второй способ

Журнал успеха» — это очень эффективное средство для того чтобы мотивировать себя. Он представляет собой своеобразный дневник, в который вы должны записывать все свои достижения. Даже самые незначительные. Это может быть удачное знакомство, произошедшее по вашей инициативе, похвала от начальника за хорошо подготовленный отчёт, повышение дохода, избавление от вредной привычки и т.д. Желательно вести этот дневник каждый день, ведь любой день наполнен множеством событий, среди которых непременно найдутся хорошие. Чем больше вы будете записывать, тем больше успехов будет в вашем дневнике. Пролистывайте и читайте его с утра и вечером, а также всякий раз, когда у вас плохое настроение и вы чувствуете упадок сил, потерю мотивации или вам кажется, что вы стоите на месте и не продвигаетесь. Наглядное отображение всех ваших успехов и достижений придаст вам новый позитивный заряд и силы продолжать действовать.

Третий способ: ставьте чёткие цели

Постановка целей оказывает на человека исключительно мотивирующее воздействие. Во-первых, занимаясь целеполаганием, вы автоматически начинаете думать именно о тех вещах, которые вас мотивируют. Во-вторых, ставя цели, вы обдумываете сроки достижения каждой из них, что уже приближает их достижение и служит дополнительным мотиватором. В-третьих, размышляя над своими целями и их достижением, вы неосознанно продумываете различные

варианты их осуществления. Не зря говорят, что мысли материальны. Энергетические импульсы ваших мыслей будут привлекать в вашу жизнь всё новые события, которые, вполне вероятно, откроют перед вами, выражаясь образно, те двери, которые до этого были закрыты. Для эффективной постановки целей сегодня существует немало количество действенных методик. Ознакомьтесь с некоторыми из них вы можете здесь и здесь.

Четвертый способ: используйте мотивирующие материалы

Этот способ является одним из самых мотивирующих. Он заключается в том, что вы систематически (к примеру, полчаса или час в день) знакомитесь с историями успеха разных людей. А таких историй можно найти великое множество. Смотрите художественные и документальные фильмы, в которых рассказывается о том, как кто-то достиг успеха. Читайте книги и статьи, прослушивайте мотивирующие аудиозаписи. Благодаря Интернету сегодня можно найти просто невероятное количество самых разных мотивирующих материалов практически на любую тему. Практикуя этот метод регулярно, вы сможете обеспечить себя постоянным потоком только нужной вам информации, которая будет заряжать вас созидательной энергией, менять направленность вашего мышления в сторону достижения успеха и мотивировать. К тому же, истории успеха разных людей – это наглядные примеры того, что любой человек может достичь самых поразительных результатов

пятый способ: общайтесь с лучшими

Поверьте, данный способ может круто изменить всю вашу жизнь в лучшую сторону. Для того чтобы стать лучше нужно общаться с людьми, которые в чём-то лучше вас. Для того чтобы достичь высоких результатов нужно общаться с людьми, результаты которых лучше ваших. Это неизбежно приведёт вас к личностному росту и покорению новых вершин. Но, кроме этого, нужно стремиться к общению не только с лучшими, но ещё и с позитивно настроенными людьми. Дело в том, что есть такая категория людей как негативные люди. Они всегда на что-то жалуются, постоянно ноют по поводу проблем, осуждают других людей и со скептицизмом относятся к любым успехам. Общение с ними — это якорь, который тянет вас на дно. Звучит жёстко, но стоит «профильтровать» круг своего общения и постараться по минимуму взаимодействовать с негативно настроенными людьми. Знакомьтесь с теми, от кого исходит позитив, кто мотивирован, радуется жизни, улыбается и шутит, несмотря ни на что. Через некоторое время вы будете сильно удивлены тем, что качество вашей жизни повысилось, а вы сами стали более жизнерадостным и счастливым человеком.

Шестой способ : развивайте свой внутренний мир

Стремление к развитию своего внутреннего мира свойственно большинству успешных людей. Старайтесь держать свой внутренний мир в чистоте и оберегать его от вторжения любых негативных факторов, разрушающих его и оказывающих деструктивное воздействие. Следствием такой «гигиены» станет свободный ход мыслей, ощущение гармонии, развитие интуиции, внутренняя лёгкость и даже лучшее физическое состояние и самочувствие. А в качестве наиболее эффективных методик, позволяющих уберечь свой внутренний мир от разрушения и развить его, можно порекомендовать такие практики как медитация, чтение мантр, практика осознанности и т.п.

Заключение

Всегда помните о том, время имеет свойство уходить и жизнь проходит. И именно от вас зависит то, как вы её проживёте: останетесь ли вы в числе тех, кто не сумел взрастить себя сам, пустив всю жизнь на самотёк, забыв о своих целях и предав свои мечты, или же возьмёте себя в руки, сделаете себя таким, каким вы хотите и сумеете достичь того, чего желаете больше всего на свете! Подумайте о том, что у вас всегда будет возможность опустить руки и голову, заплакать и стать рабом обстоятельств. Но только сегодня и только сейчас вы можете принять решение стать победителем – победителем над своими страхами, своей неуверенностью, своими вредными привычками и, в конечном счёте, над самим собой!