

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Все предполагают, что у некоторых людей отсутствует мотивация, или прямо предлагают человеку оставаться мотивированным. Но никто никогда не говорит, какова мотивация, как человек может оставаться мотивированным. Мотивация означает встретить препятствие лицом к лицу и найти вдохновение, которое поможет вам пройти через трудные времена. Кроме того, это помогает двигаться дальше в жизни.

Я привыкла всегда работать в режиме многозадачности. Поэтому мне важно всегда смотивировать себя на продуктивную работу. Особенно для меня важно знать техники самомотивации.

Поделюсь некоторыми шагами к этому, как достигала в своё время сама игнорировать всё то, что для меня неважно во время рабочего процесса. Да, местами сложно, но когда вы научитесь это делать, ваша энергия не распылится, а придаст продуктивность и сконцентрированность в работе/деле.

1. **Самотивация и эффективные техники самомотивации**
2. Записывайте все, что планируете сделать за день.

Не стоит недооценивать силу такого списка — не надейтесь на собственную память, особенно во время цейтнота. «Совсем вылетело из головы!» Знакомая фраза? Придумайте собственную систему записей, распределите задания по времени, степени срочности или важности. Это поможет правильно расставить приоритеты на день. К тому же, просто записав дело, вы уже начинаете его выполнять — по крайней мере, учёные утверждают, что наш мозг воспринимает это именно так. Устанавливайте дедлайны и не забывайте делать короткие передышки.

1. Чаще смотрите на часы.

Всегда приходите вовремя! Пунктуальность — еще одна особенность преуспевающих людей. Пунктуальность — это знак уважения. И это одна из самых лучших хороших привычек в нашей жизни.

1. Будьте добрее.

Некоторые люди уверены: чтобы достигнуть карьерной вершины нужно стать похожей на Миранду из «Дьявол носит Prada». Но я не соглашусь. Самых успешных людей, с которыми мы встречаемся чаще всего, отличает любезность, дружелюбный настрой и поддержка.

1. Не забывайте общаться

Вопреки еще одному стереотипу, успешные люди не привязаны к своему рабочему столу по жизни именно те, кто регулярно берёт хотя бы небольшой тайм-аут в течение занятого дня, чтобы просто поболтать с коллегами или устроить небольшой кофе-брейк. Более того, вернувшись за рабочий стол, вы почувствуете себя более вдохновлённой.

1. Систематизируйте информацию

Если вы работаете на компьютере, очень рекомендую завести специальную систему файлов и папок. Любая организованная структура позволяет легко и быстро найти всё, что душе угодно. Поверьте, ничтожно малое количество успешных людей способны властвовать над хаосом.

1. Ведите «Журнал успеха»

«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. 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.

1. Радуйтесь поражениям

Как говорится, на ошибках нужно учиться. Поэтому, относитесь к поражениям как к учителям. Томас Эдисон, изобретая лампочку, постоянно терпел неудачи. Когда его спрашивали, почему же он не остановился после того, как тысячу раз у него

ничего не получилось, он отвечал, что, потерпев тысячу поражений, он узнал тысячу способов, как лампочку сделать нельзя.

1. Окружите себя мотивирующими людьми

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.

1. Страх – это нормально

Поймите, что испытывать страх – это нормальное явление. Разница лишь в том, что для одних страх – это повод сложить руки и ничего не делать, а для других – стимул к росту, развитию и достижению успеха. Идите вперёд, даже если вы боитесь потерпеть неудачу.

1. 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 влияние. Делайте свою работу/дело там, где вы чувствуете себя превосходно. Делайте перерывы, переключайтесь от работы/дел. Создавайте для себя четкие задачи и придерживайтесь четко поставленному плану выполнения. Делитесь о своих успешных результатах с близкими и друзьями. Это повысит ваше эго. Вы сможете оценить свою работу, что повысит вашу самомотивацию к дальнейшим действиям.

1. Выработайте систему знаков

Ваше поведение в значительной степени обусловлено привычками. Постоянное исполнение какого-либо ритуала перед началом рабочего дня свяжет его в твоём мозгу с необходимостью работать — а тут и до энтузиазма недалеко[\[1\]](#).

1.

Как настроиться на рабочий лад после праздников

После продолжительных выходных дней выход на работу может превратиться в настоящее испытание.

1. Начните первый день с несложной, но необходимой работы: наведения порядка на рабочем месте и разбора почты. Выбросьте все ненужное, привнесите что-то новое в обстановку рабочего места.
2. Спланируйте свой день, первую неделю, поставьте перед собой цели на год. По возможности отложите важные встречи и переговоры до следующей рабочей недели.
3. В первый день не стремитесь выполнить как можно больше работы, не задерживайтесь и не берите задания на дом. Оставьте вечер для прогулки и любимого дела.
4. Резко взваливая на себя чрезмерную нагрузку после длительного отдыха, вы рискуете подорвать иммунитет и отметить окончание праздников выходом на больничный.
5. В течение дня делайте регулярные перерывы. Эта привычка пригодится вам и в дальнейшем – исследования показывают, что наибольшую производительность демонстрируют сотрудники, которые 5 минут в час выделяют на не связанные с работой перед компьютером активности, будь то прогулка по офису, общение с коллегами, легкие физические упражнения.
6. Борьба с постпраздничным напряжением помогают расслабляющие упражнения, которые можно выполнить прямо на рабочем месте: это приседания, потягивания, сгибание-разгибание рук, ног. Эти упражнения повышают тонус мышц и организма в целом, усиливают работоспособность и предупреждают утомление.
7. Однако главным способом улучшения самочувствия остается прогулка на свежем воздухе. Хотя бы раз в день нужно найти время для того, чтобы пройтись пешком 30-40 минут. Прогулка придаст сил, и работать будет намного легче.
8. Найдите для себя подходящую мотивацию: личностный или профессиональный рост, общение с коллегами, материальные цели. Это поможет влиться в работу и наделит ее смыслом.
9. Не забывайте про настрой, с которым вы возвращаетесь к обычному рабочему ритму. Выбросьте все негативные мысли и смело начинайте работать над собой в наступившем году[2].

Заключение

Мотивация - это сильный инструмент, который помогает продвинуться в жизни. Для мотивации нужен движущий инструмент или цель, которая держит нас мотивированными и движется вперёд. Кроме того, это помогает быть прогрессивным как физически, так и умственно. Ваша цель не должна быть большой и долгосрочной они могут быть маленькими и расширяющими возможности. Вам нужно правильное мышление, чтобы быть мотивированным. Вам нужно подталкивать себя к своей цели никто, кроме вас, не может толкать ваш предел. Вы должны быть готовы покинуть свою зону комфорта, потому что ваш истинный потенциал будет раскрываться, когда вы покинете свою зону комфорта.

Список литературы

1. URL: <https://caoinform.moscow/nadelite-rabotu-smyislom/> (Дата посещения 19.05.2020)
2. URL: <https://www.description-pdf.ru> (Дата посещения 19.05.2020)
1. URL: <https://www.description-pdf.ru> (Дата посещения 19.05.2020) [↑](#)
2. URL: <https://caoinform.moscow/nadelite-rabotu-smyislom/> (Дата посещения 19.05.2020) [↑](#)