

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Мотивация - это система внутренних и внешних мотивов, заставляющих человека поступать определенным образом.

Ключевое понятие мотивации – мотив. Это идеальный (не обязательно существующий в материальном мире) предмет, на достижение которого направлена деятельность личности.

Стимулы, которые являются мотивирующими, могут принимать как положительное, так и отрицательное проявление (похвала, награда или замечание, наказание). Одна деятельность может быть одновременно мотивирована различным соотношением количества присутствующей внешней и внутренне обусловленной мотивации, а так же позитивных и негативных мотивирующих стимулов. Мотивацию человека можно корректировать посредством работы с имеющимися составляющими.

Самотивация — это активное побуждение к действию самого себя, эффективное выполнение работы, внутренняя мотивация.

Эффективная самотивация характерна людям, которые умеют трансформировать негатив в позитив, справляются с проблемами, немедленно приступая к их решению, четко видят выгоды выполняемой деятельности, разбивают большую работу на несколько мелких задач.

Основными ее компонентами являются наличие релевантной цели, мотивирующих факторов и ресурсов на осуществление. Несмотря на столь простые условия, каждый человек сталкивался с трудностями самомотивирования. Проблема может быть быстро разрешимой и, чтобы начать двигаться в сторону осуществления мечты потребуются выполнить несколько советов из последней части статьи. Но может понадобится и глубокая внутренняя работа, которая затронет все сферы жизни человека, смену его приоритетов, и поиск новых способов взаимодействия с собой и окружающей реальностью.

Причины недостатка мотивации

Одна из главных причин снижения самомотивации стоит неверно поставленная цель, а возможно и вообще не та. Наиболее эффективным будет путь признания ошибки, отказ от чужой цели, чужой мечты и поиск собственного пути, того дела, которое будет приносить удовлетворение.

Вещи, которые могут мотивировать человека, меняются со временем, так как личность развивается, и внешние события не остаются неизменными. Одной из главных задач является сознательно отследить происходящие изменения.

Правильно сформулированная цель:

- 1) Определяется положительно (а не отрицательно, то есть без частицы «НЕ»).
- 2) Конкретна (Нельзя так: «Чего-то хочу, а чего — не знаю. А чего знаю — не хочу»).
- 3) Достижима (Оставьте вопросы типа «как превратиться в русалку» — детям).
- 4) Проверена (то есть, её достижимость может быть проверена чужим опытом, прецедентом).
- 5) Вы можете доказать необходимость, пользу этой цели как таковой, так и её последствий, которые она сулит при достижении.
- 6) И наконец: цель, которую Вы перед собой ставите, правильна только тогда, когда предполагает разнообразие средств её достижения.

При выделении цели, актуальной на данный момент важно, чтобы она была конкретной, достижимой, конечной, соответствующей внутренним устоям человека

и имела временные рамки

10 практических способов самомотивации

1) 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.

2) 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. 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.

3) Работайте в подходящей для этого обстановке

На первый взгляд это может показаться наивным, но на самом деле окружающая нас обстановка оказывает очень сильное влияние на наше настроение и нашу мотивацию. Где вы работаете, не имеет никакого значения. Но если ваше рабочее место в беспорядке, запылилось, всё стоит не так, как вам нравится или обстановка вообще раздражает вас, обязательно исправьте это положение вещей. Вы должны работать в такой атмосфере, которая вам подходит, вызывает у вас положительные эмоции, где вам комфортно и уютно. Приберитесь, поставьте всё так, как вам нравится, используйте свои творческие способности: повесьте пару картинок, которые вдохновляют вас, наклейте стикеры с мотивирующими надписями, положите рядом книгу, которую любите читать, включайте любимую музыку. «Ваша» обстановка будет оказывать на вас благотворное влияние и способствовать продуктивной работе, ведь вам будет нравиться в ней находиться.

4) Ставьте четкие 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.

5) 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.

6) Выполняйте разные задачи

Благодаря различным психологическим исследованиям уже доподлинно известно, что постоянная работа над каким-то одним проектом имеет свойство утомлять и наскучивать. Если долго заниматься только чем-то одним, то состояние усталости наступает значительно быстрее, нежели в ситуациях, когда занимаешься разными делами. Если вы чувствуете, что начинаете уставать от того, что делаете, остановитесь, переключите внимание на что-то другое, займитесь выполнением какого-то небольшого, но постороннего дела, или просто отдохните. Отвлечитесь и сделайте паузу. Через некоторое время ваши силы восстановятся, и вы сможете заняться тем, чем занимались, с новыми силами и обновлённой мотивацией.

7) Радуйтесь поражениям

Звучит немного странно, но действовать нужно именно так. Поражениям и неудачам нужно радоваться, а не горевать по их поводу. Дело в том, что абсолютно все успехи, достижения, неудачи и поражения являются результатом наших действий. Как говорится, на ошибках нужно учиться. Поэтому, относитесь к поражениям как к учителям. Если что-то не так, нужно пересмотреть план наших действий и продумать новую стратегию. 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. Придерживайтесь такой позиции и в своей деятельности.

8) 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.

9) Поймите, что страх - это нормально

Многие люди имеют большие цели и планы на жизнь, но так ничего и не достигают. Им мешает страх. Он сковывает все их мысли и движения, словно крольчат, которые увидели волка. 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. Только так вы сможете проверить себя на прочность и узнать, на что вы способны. Лучше попробовать что-то и узнать, получилось это у тебя или нет, чем не решиться и так и не узнать этого. Сделайте свой страх своим союзником, который всегда будет стимулировать вас к действиям. Естественно, не стоит бросаться в омут с головой – всегда сохраняйте трезвость и самообладание.

10) 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, практика осознанности и т.п.

И напоследок **ещё одна действенная рекомендация**: 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!

Источники

<http://agydar.ru/правильная-постановка-целей-для-чег.html>

<http://agydar.ru/самомотивация.html>

<https://iklife.ru/samorazvitie/motivaciya-cto-eto-takoe-osnovnye-xarakteristiki-i-vidy.html>

<https://4brain.ru/blog/10-практических-способов-самомотивации/>

https://thequestion.ru/questions/76570/answer-anchor/answer/94149?utm_source=yandex&utm_medium=wizard#answer94149-anchor

<https://4brain.ru/psy/psihologija-motivacii.php>

<https://subscribe.ru/group/intellektualnyie-tehnologii/1071315/>