

Содержание:

image not found or type unknown



Введение

Я считаю, что для того, чтобы научиться настраиваться на рабочий лад и суметь правильно замотивировать себя что-либо делать, нужно во-первых, уметь правильно распределять своё время в течение всего дня, потому что, как известно, время – это самый дорогой ресурс, который есть у каждого человека, во-вторых, научиться правильно дозировать «нагрузки», то есть, в самом начале, лучше всего начать делать что-либо в небольшом количестве для того, чтобы не устать быстро, а уже в последующие разы постепенно увеличивать «нагрузки». Лично я могу с уверенностью сказать, что для меня достаточно сложно после каких-либо праздничных дней, каникул, вернуться в какой-то прежний (привычный) режим работы или процесс обучения. Обычно мне очень нравится планировать свой день наперёд (для этого я вечером сажусь и записываю всё, что хочу сделать на следующий день в какой-либо блокнот или планнер) для того, чтобы ничего не упустить и сделать всё, что я планировала. Скорее всего, у вас возник вопрос, как на следующий день я мотивирую себя встать с кровати и начать делать всё, что запланировала (записала) – я отвечу на этот вопрос, я считаю, что каждый человек сам в состоянии замотивировать себя, потому что каждый сам знает, какая мотивация для него будет самой действующей, у каждого присутствует своя какая-то индивидуальная мотивация для себя, просто самое главное – чтобы у человека изначально было желание, что-либо делать, потому что, если изначально нет ни малейшего желания, то тут скорее всего, вряд ли поможет даже мотивация.

Основная часть

Сейчас я приведу пару примеров эффективных техник самомотивации:

1. Для того, чтобы работа над чем-либо приносила нам ещё больше удовольствия и желания что-либо делать, перед началом работы можно попробовать связать обязательные задачи с чем-то, приносящим удовольствие. Пообещать себе зайти в любимое кафе после удачного рабочего дня или побаловать себя

мелкой, но приятной покупкой.

2. Когда человеку нужно выполнить большой объём работы, то соответственно он немного теряется и не понимает с чего ему лучше начать, поэтому лучшим решением замотивировать себя на работу – будет разделение какого-то крупного задания на 10-15 мини-целей, к которым можно идти пошагово, соблюдая последовательность.
3. Попробуйте договориться с собой, что хотя отдых и закончился, вы все равно еще не выходите в бой один на один с рутинной. Нужно сказать себе, что сегодня вы будете не работать, а, к примеру, проводить подготовительные мероприятия к работе. Это поможет быстро «влиться» в процесс работы, не выливая на себя сразу «море» каких-то задач, проблем, которые нужно решить.
4. В процессе работы очень важно давать себе время на отдых, таким образом после этого отдыха у нас появляется больше сил, желания, мотивации, продолжать делать заданную работу.
5. Если дело касается работы и у человека пропадает мотивация даже выполнять какие-то небольшие задачи, не то, что работать. То правильной мотивацией в таком случае – будет поинтересоваться своим финансовым положением, к тому же, ничто так не мотивирует к активной работе, как нехватка денег или отрицательный баланс на карте.