

## Содержание:

image not found or type unknown



## ВВЕДЕНИЕ

**Самомотивация** — это способность мотивировать себя на выполнение тех дел, которые не вызывают у нас особого интереса.

Это шаг к развитию, поэтому ей нужно и можно учиться. Без самомотивации невозможно никакое становление, качественное продвижение вперед. По этой причине людям, желающим достичь значимых побед, нужно, прежде всего, заручиться своей собственной поддержкой. Самомотивация позволяет человеку довести начатое дело до конца, не свернуть с выбранной дороги, пройдя половину пути.

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. Сегодня мне предлагается рассказать о наиболее эффективных способах самомотивации и иначе взглянуть на рутину и приемах внутреннего настроя при столкновении с подобными делами.

Человек каждый день совершает массу поступков, т.е., следует на поводу внутренней мотивации. При этом функция стимулирования используется не полноценно или вообще хаотично.

Человек, не задумываясь, действует как на автопилоте, хотя эти же усилия могут коренным образом переменить его жизнь, превратив ее в сказку.

Техник для развития самомотивации огромное количество, сегодня я попробую рассказать о некоторых.

## СПОСОБЫ САМОМОТИВАЦИИ

# 1. Оптимистичный взгляд на жизнь

Данный способ дает возможность получить заряд положительной энергии, которая необходима для любой деятельности. Люди-оптимисты проще справляются с жизненными трудностями. Они постоянно ищут новые способы в преобразении своей повседневной реальности.

Оптимистичный взгляд на жизнь помогает своевременно справляться с возникающими трудностями, учит рассматривать неловкую ситуацию как новую возможность, а не поражение. Оптимисты замечают перспективы везде, где находятся. Так проще жить, имея веру в собственные силы и не отчаиваясь из-за временных неудач.

## 2. Визуализация

Современная психологическая наука на сегодняшний день уже доказала, насколько эффективным является такой способ самомотивации как визуализация.

**Мысленно представляйте себе наиболее желаемый вариант развития событий.** Если испытываете страх или сомнения по поводу возможности исполнения желаний, то регулярно представляйте себе благоприятный исход какого-либо события. Визуализируя успех, мы притягиваем его в свою жизнь, становимся ближе к удачным проектам. При таком способе самомотивации любые начинания будут успешными и полезными для личности.

## 3. Смена убеждений

**Это хороший способ действительно расширить свое сознание, преуспеть в любой значимой для себя деятельности.**

Большинство людей живут скучной и однообразной жизнью. Им приходится постоянно чем-то жертвовать для того, чтобы иметь определенные результаты. Самомотивация дает не только возможность попробовать что-то изменить к лучшему, но и дополнительные силы для активных действий. То, как мы думаем, определяет наше дальнейшее существование. На свете есть неудачники, которые постоянно жалуются на жизнь и возникающие трудности. Они то и дело оправдываются, критикуют себя и других. На самом деле подобное поведение

помогает снять с себя ответственность за происходящее, учит уходить от собственной сути и истинного предопределения. Смена убеждений помогает расширить собственные границы восприятия, запускает мощный процесс самомотивации.

## 4. Постоянное обучение

Никакое развитие не может состояться, если человек не занимается своим самообразованием. Постоянное обучение – это отличный способ самомотивации. Конечно, при условии, что человек сам знает, чего хочет достичь в жизни. Нельзя бросаться из крайности в крайность, и просто бесцельно посещать какие бы то ни было курсы. Всегда нужно четко представлять себе конечную цель и шаг за шагом двигаться к ее достижению. **Обучение в интересующей вас сфере поможет приобрести дополнительные знания. Такая самомотивация существенно укрепляет веру в себя и собственные перспективы.** В какой то момент вы почувствуете, что вам стало легче управлять собственной жизнью, следить за развитием событий. Приобретая новые знания и опыт, мы расширяем границы своих возможностей. Дело заключается даже не в образовании как таковом, а в способности усваивать знания, которые могут оказаться полезными в той сфере деятельности, которой вы занимаетесь.

## 5. Отношение к ошибкам

Некоторые люди так боятся ошибок, что вообще перестают действовать. Это ущербная позиция, не приводящая к результату. Если вам с детства твердили, что всегда нужно поступать правильно, вы будете испытывать страх перед любым новым действием. Такая боязнь убивает в человеке дух исследователя, заставляет его прятаться за ограничивающие убеждения. Вот почему появляется лень, сопряженная с апатией и чувством ограниченности. Безысходность появляется как следствие неумения работать с трудностями. **Научитесь воспринимать сложную ситуацию как учителя, который хочет донести до вас нужное знание.** Вы сэкономите уйму времени, если прекратите горевать по поводу совершенных в прошлом ошибок и перестанете бояться новых. Считайте, что каждый промах просто приближает вас к заветной цели. Если научитесь воспринимать негативный опыт как нечто естественное, то очень скоро удача порадует вас своим появлением.

## 6. Качественный отдых

Чем усиленней работает человек, тем больше отдыха требуется ему для восстановления сил. Однако не все знают, как нужно правильно отдыхать. После напряженного дня необходимо изменить род деятельности. Скажем, если вы работник умственного труда, то самым лучшим отдыхом станет прогулка на свежем воздухе. Приверженцам физического труда подойдет несколько часов побыть в тишине в хорошо проветренном помещении.

**Запомните, что качественный отдых – это половина успеха, прекрасный способ самомотивации. После хорошего расслабления жизненные силы восстанавливаются, появляется огромное желание действовать в заданном направлении и преодолевать значимые препятствия на пути к цели.**

Таким образом, самомотивация – это процесс, позволяющий личности контролировать собственную жизнь и привлекать успех. Данный шаг лучше всего освоить как можно раньше, тогда вам не придется бесконечно жаловаться на однообразное течение дней и рутинное существование. Научитесь быть счастливым, и перед вами откроются удивительные возможности.

## 7. Успешное окружение

Ничто так сильно не мотивирует нас двигаться к своей цели как общество людей, добившихся большого успеха. Так уж устроен человек, что он всегда тянется к более удачливым компаньонам. Даже дружить мы бы хотели с тем, у кого все получается. **Успешное окружение формирует положительное отношение к выполняемой деятельности.** Чем больше вокруг нас действительно состоятельных людей, тем охотнее верится в собственные возможности и перспективы. Этот способ самомотивации срабатывает обязательно, вне зависимости от вашего собственного настроения.

## 8. Придумайте себе вознаграждение

В конце концов, выполняя что-то очень неинтересное и скучное, вы имеете право на заслуженное вознаграждение. За выполнение небольшого дела — небольшое

вознаграждение в виде покупки какой-нибудь приятной мелочи (помады, журнала или чего-то другого на ваш вкус), просмотра кинофильма вечером или сеанса расслабляющего массажа. Придумайте сами. Ну а за выполнение большого дела — вознаграждение должно быть соответствующим по масштабу. Можно отметить завершение коллективной работы в ресторане всем коллективом или на заработанные деньги съездить куда-нибудь на пару дней. Или купить себе то, о чем вы давно мечтали. Можно начать готовиться к новому отпускному сезону, сходить в тур-агентство и поинтересоваться куда можно съездить на следующий год. Желательно заранее написать список своих маленьких и больших желаний, перечислив в нем все свои желания от мала до велика. Важное замечание: исполнение этих желаний должно зависеть только от вас, так называемые «self-made» - желания. Это нужно для того, чтобы минимизировать риски их невыполнения.

## **9. Наблюдение за состоянием организма**

Чтобы не расходовать без нужды свой драгоценный энергетический потенциал, ориентируйтесь на свой биоритм. Обратите внимание, в какое время дня у вас повышается производительность и вы чувствуете физический и духовный подъем. Если вы обычно активны по утрам, то выполняйте в это время те задачи, которые требуют от вас усилий и концентрации. Оставьте более простые дела на остаток дня, когда ваша производительность падает. В своем плане на день отметьте срочные дела, и те, которые могут подождать. Среди срочных дел выделите приоритетные и напишите их на отдельном листочке в порядке иерархии. Если во время работы вас отвлекают, делайте на бумаге маленькие пометки именно в тот момент, когда вас отвлекли. Эти заметки помогут вам быстро вернуться к деятельности и продолжить с того места, где вы прервались. Это позволит вам сэкономить время на припоминание того, на чем вы остановились. Работа при таком подходе выполняется легче.

## **10. Образное уменьшение проблемы**

«Относись в сложному как к легкому, а к легкому как к сложному,» - говорит житейская мудрость. О чем это? Это о том, что легкие дела лучше делать сразу, не откладывая. Иначе за видимой легкостью можно недооценить их важность. Если же перед вами стоит большая задача, разбейте ее на маленькие этапы или шаги, и

вы по-тихоньку начнете двигаться вперед, с удовольствием ставя «галочки» напротив каждого выполненного этапа. Помимо этого изменить свое отношение к трудным, неинтересным и проблемным делам можно, используя технику преуменьшения. Уменьшите в своем воображении объем задач, которые вам необходимо решить. Так, например, посмотрите на минутную стрелку часов: речь идет исключительно о 15 минутах, которые вам потребуются на написание письма. Убедитесь, какой это незначительный отрезок времени. Осознав, что эта мини-задача вполне выполнима, - разделайтесь с ней!

## **11. Планирование**

Составляйте план на день. Делая заранее планировку своего времени, подсознательно человек настраивает себя на выполнение ежедневных задач. В конце или в начале плана напишите все, что вам нужно непременно сделать.

Как правило, в этот список попадает много дел. Включите в список также те моменты, когда вы будете говорить по телефону, перерывы, паузы, беседы с коллегами. Запишите те дела, которые следует сделать не откладывая их на следующий день, а те, которые могут подождать, перенесите в план на день вперед. Среди оставшихся дел выделите приоритетные. Какие дела могут подождать, а какие нет?

Пронумеруйте каждый вид деятельности согласно его приоритету. Не поленитесь переписать план начисто, упорядочив необходимые дела согласно их иерархии. Тогда вам будет легче ориентироваться в предстоящем дне.

## **ССЫЛКИ**

1. <http://psych.info/psihologiya-lichnosti/motivatsiya/samomotivatsiya.html>
2. <http://www.b17.ru/article/37412/>
3. <https://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=104265>