

## 11 SPOSOBÓW NA MOTYWACJĘ

Czy zdarzyło Ci się kiedyś, że tak bardzo chciałeś coś zrobić, że mógłbyś rzucić wszystko, aby się za to zabrać? Czułeś tak silną chęć zrobienia czegoś, że nikt nie mógłby Cię powstrzymać?

Jeśli doświadczyłeś takiego uczucia, to znaczy, że byłeś wtedy naprawdę **silnie zmotywowany**.

Problem w tym, że takie zjawisko występuje zbyt rzadko. Zazwyczaj po prostu nie chce nam się robić pewnych rzeczy, a do innych musimy się zmuszać. Z jak wielu świetnych pomysłów zrezygnowałeś, bo zabrakło Ci motywacji, aby je zrealizować? Ja ze zbyt wielu, żeby działa się tak dalej.

Poniższe metody na motywację najlepiej używać łącząc je i modyfikując. Sprawdź, co działa dla Ciebie najlepiej.

Oto one:

**1. Wyznaczaj sobie cele.** Jest to absolutna podstawa. Wyznaczanie celów nastawia Twój umysł na ich osiągnięcie. Zanim zaczniesz coś robić, dokładnie zastanów się nad tym, co chcesz osiągnąć. O wiele łatwiej jest być zmotywowanym, gdy wiesz, jaki ma być efekt Twojego działania. Jakie cele wyznaczać? Niech będą one ambitne – im większy cel, tym większe pobudzenie dla Twojego umysłu.

Oczywiście nie powinny być zupełnie niemożliwe do spełnienia, ale pozwól sobie na odrobinę fantazji. Szybko zauważysz, że wyznaczanie naprawdę ambitnych celów znacznie zwiększa Twoją efektywność. Jeśli Twoje cele wydają Ci się za duże- nie zmieniaj ich, po prostu podziel je na mniejsze, zastanów się nad poszczególnymi elementami większego celu.

**Jak ustanawiać cele?** Najlepiej je wszystkie wypisać. Jeśli chcesz po prostu się nauczyć materiału na egzamin, zapisz to na kartce. Jeśli zaś pragniesz nadać sobie ogólny kierunek swoich działań, możesz wykonać następujące ćwiczenie: na kartce A4 narysuj cztery duże okręgi (dwa okręgi w dwóch rzędach, niech zajmują całą kartkę). W ostatnim okręgu wypisz lub narysuj symbolami wszystko, co chcesz osiągnąć w całym swoim życiu. Pomyśl, jak chcesz, aby wyglądało Twoje życie w przyszłości.

W przedostatnim okręgu zrób to samo, tylko że dla całego przyszłego roku. Pomyśl, co chcesz osiągnąć w trakcie nadchodzącego roku. Drugi okrąg to Twoje cele na przyszły miesiąc, a pierwszy to cele na jutrzejszy dzień. Jeśli osiągniesz cele z pierwszego okręgu, dużo łatwiej będzie Ci osiągnąć te z drugiego, i tak dalej.

**2. Wizualizuj osiągnięty cel.** Znajdź pięć minut na wizualizację efektu swojej pracy. Jakiegokolwiek zadanie masz zaplanowane, pomyśl jak to będzie, gdy już to zrobisz. Jak będziesz wyglądać? Jak się będziesz czuć? Niech to będą pozytywne obrazy. Zobacz efekt Twojej pracy w jak najlepszym świetle, poczuj ogrom wiedzy, którą zdobyłeś. Pomyśl, co teraz, gdy już masz to z głowy, będziesz robić. Poczuć całym sobą przyjemność płynącą z dobrze wykonanego zadania. Ciesz się z tego, co sobie wizualizujesz.

Postaraj się, aby stworzony obraz był bogaty w szczegóły. Wykonuj to ćwiczenie przynajmniej raz dziennie, przez kilka minut. Jest to jedno z silniejszych narzędzi do osiągnięcia prawdziwej motywacji.

**3. Wypisz korzyści.** Weź pustą kartkę i długopis, i zacznij wypisywać wszystkie korzyści, jakie przychodzą Ci do głowy w związku z wykonaniem danego zadania. Więcej wolnego czasu, radość kogoś bliskiego, otrzymanie wynagrodzenia, możliwość spotkania z przyjaciółmi, nauczenie się czegoś nowego.

Nie wszystkie muszą być silnie uargumentowane i logiczne.

Wypisz wszystko, co Ci przychodzi na myśl, nawet jeżeli Twoje powody będą śmieszne lub pozbawione sensu. Ważne jest, aby było ich jak najwięcej. Gdy już stworzysz taką listę, zupełnie inaczej będziesz podchodził do zaplanowanego zadania- przed wypisaniem listy ledwo mogłeś znaleźć jeden powód, a teraz masz już ich tak wiele.

**4. Planuj.** Dokładnie zaplanuj to, co masz do zrobienia. Świadomość tego, jak ma wyglądać efekt, nie zawsze wystarczy. Planowanie pozwala na ujrzenie również całego procesu, nie tylko efektu. Każde skomplikowane zadanie jest złożone z najprostszych elementów.

Dlatego gdy dokładnie wypiszesz sobie poszczególne kroki, które doprowadzą Cię do osiągnięcia danego celu, łatwiej będzie Ci zabrać się za poszczególne elementy procesu. Całość nie będzie się już wydawać taka trudna, bo będzie składać się z prostych czynności. To pozwoli Ci również śledzić Twój postęp. Wiedza, w którym jesteś miejscu i jak daleko Ci do osiągnięcia celu poprawi Twoją efektywność.

**5. Wykorzystaj metodę pięciu minut.** Gdy masz do zrobienia coś, na co nie masz ochoty, zdecyduj się na robienie tego tylko przez pięć minut. Powiedz sobie „pięć minut, ani chwili dłużej”. Taka perspektywa znacznie ułatwi Ci zabrać się do tego zadania, a co więcej- często okaże się, że gdy już będziesz robić coś przez te pięć minut, nie skończysz po tych pięciu minutach, ale będziesz robić to znacznie dłużej, niż zaplanowałeś.

**6. Połącz cel z najwyższą wartością.** Zastanów się, co stanowi dla Ciebie najważniejszą rzecz w życiu? Zdrowie, rodzina, miłość, wykształcenie, dobra zabawa? Co przedkładasz nad wszystkie inne wartości? Dla którego z tych obszarów jesteś w stanie naprawdę się poświęcić? Gdy już ustalisz (może być więcej niż jedna) najważniejszą wartość, połącz ją z zadaniem, które masz do wykonania.

Możesz zrobić to poprzez zadawanie sobie pytań „co mi to da?”. Co Ci da nauka tego materiału? Zdasz egzamin. Co Ci da zdanie egzaminu? Nie będziesz miał poprawki. Co Ci to da? Będziesz miał więcej wolnego czasu. Co Ci da wolny czas? Będziesz mógł spędzać czas z przyjaciółmi albo gdzieś wyjechać, co oznacza dobrą zabawę. Proste, prawda?

**7. Bądź pozytywnie nastawiony.** Zwracaj uwagę na swoje myśli. Obserwuj je cały czas, zwłaszcza gdy myślisz o czekającym Cię zadaniu. Gdy okaże się, że są one negatywne, zamień je na pozytywne. Skończ z wszelkimi „nie uda mi się”, „to jest trudne”, „nie dam rady”. Gdy to sobie mówisz, masz rację. Nastawiasz swój umysł na porażkę, a w efekcie Twoja wydajność znacznie spada, i rzeczywiście nic Ci się nie udaje.

To jak samospełniająca się przepowiednia. Gdy myślisz, że dasz radę, że to będzie łatwe, że wszystko Ci pięknie wyjdzie- również masz rację. Nastawiając swój umysł na sukces pobudzasz go do działania. Twoja efektywność znacznie wzrasta. Wyrób sobie nawyk pozytywnego myślenia. Masz ogromne możliwości i uwierz w to, a będziesz działać dużo lepiej. Co więcej, perspektywa sukcesu natychmiast pobudzi Twoją motywację.

**8. Zobacz siebie zmotywowanego.** To technika, która pobudza motywację na poziomie emocjonalnym. Polega na [wizualizowaniu](#) siebie na ekranie kinowym. Pomyśl, że siedzisz sam w kinie naprzeciwko wielkiego ekranu, a tam widzisz film, na którym ty sam wykonujesz zadanie, do którego chcesz się zmotywować.

Wyobraź sobie siebie ogromnie zafascynowanego wykonywaną czynnością. Poczuj zapach, który wręcz wrze w Tobie z ekranu. Zobacz wszystkie szczegóły – sposób poruszania się, wyraz oczu, gwałtowność ruchów. Zwróć uwagę na kolory filmu, na dźwięki, które słyszysz. Wejrzyj w swoje myśli, widząc siebie na tym filmie, ogromnie zmotywowanego.

Gdy już zobaczysz dokładny obraz siebie w tak silnym stanie na ekranie kinowym razem ze wszystkimi szczegółami i razem z wszystkimi emocjami, wejdź w ekran i wejdź w swoje ciało. W momencie gdy to zrobisz, poczuj to wszystko, zachowuj się tak, jak przed chwilą to widziałeś na ekranie. Zintensyfikuj wszystkie te doznania.

Jest to bardzo silne narzędzie i pozwoli Ci poczuć motywację natychmiastowo.

**9. Słuchaj motywującej muzyki.** Zdarzyło Ci się kiedyś coś takiego, że słuchałeś jakiejś piosenki, a ona wywołała w Tobie określony stan emocjonalny? Jest to zjawisko warunkowania emocjonalnego, zwanego inaczej kotwicą. Są bodźce, które wywołują u nas określone stany emocjonalne.

Jak to możesz wykorzystać? Dzięki wszystkim sposobom, które właśnie przeczytałeś, możesz wywołać silne uczucie motywacji. W momencie, gdy osiągniesz już ten stan, i wystarczająco mocno go zintensyfikujesz, włącz jakąś piosenkę- najlepiej wesołą i energiczną. Wybierz taką, której wcześniej nie słuchałeś. I podczas gdy ona będzie sobie lecieć, Ty upajaj się swoim silnym stanem motywacji. Twój mózg połączy ten stan z bodźcem zewnętrznym, którym jest piosenka, i gdy następnym razem jej będziesz słuchać, stan motywacji znów się pojawi.

**10. Nagradzaj się.** Stara, dobra metoda, którą wszyscy lubią. Pomyśl, jak możesz się nagrodzić za osiągnięcie celu. Co zrobisz gdy uda Ci się wykonać zadanie dobrze? Zjesz coś słodkiego? Pójdziesz do kina? Pozwolisz sobie na godzinę relaksu? Wybór należy do Ciebie, a warto się nad tym zastanowić, bo przedstawia to Twoje myślenie z trudu zadania na przyjemność nagrody.

**Spróbuj wszystkiego i zobacz co działa dla Ciebie najlepiej.**

Być może któryś z tych sposobów tak Ci się spodoba, że będziesz go praktykować już zawsze przed wykonywaniem przeróżnych zadań. Ja korzystam z większości z nich. Jeśli już teraz zabierzesz się za praktykowanie wszystkiego co tu przeczytałeś, motywacja będzie Ci towarzyszyć zawsze, gdy o nią poprosisz.