

10 sposobów na motywację



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. Jeśli Twoje cele wydają Ci się za duże - nie zmieniaj ich, po prostu podziel je na mniejsze i zastanów się nad poszczególnymi kolejnymi krokami prowadzącymi w konsekwencji do osiągnięcia większego celu.

Jak ustanawiać cele? Najlepiej je wszystkie wypisać. Jeśli chcesz nauczyć się materiału na sprawdzian czy egzamin, zapisz na kartce to, co musisz po kolei wykonać. Jeśli natomiast chcesz 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

Jeśli zaplanujesz sobie jakiegokolwiek zadanie, pomyśl jak to będzie, gdy już to zrobisz. Jak będziesz wyglądać? Jak się będziesz czuć? Pamiętaj – niech zawsze będą to 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. Poczuj całym sobą przyjemność płynącą z dobrze wykonanego zadania. Ciesz się z tego, co sobie wizualizujesz. Postaraj się, aby stworzony obraz był jak najbardziej 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. Może to będzie więcej wolnego czasu, radość kogoś bliskiego, może otrzymanie wynagrodzenia, możliwość spotkania z przyjaciółmi, albo nauczenie się czegoś nowego, itp. Nie wszystkie muszą być silnie uargumentowane i logiczne. Wypisz wszystko, co Ci przychodzi na myśl, nawet jeżeli Twoje powody będą wydawać Ci się śmieszne lub pozbawione sensu. Ważne jest, aby było ich jak najwięcej. Gdy już stworzysz taką listę, zupełnie inaczej będziesz podchodził do zaplanowanego zadania.

4. Planuj

Dokładnie zaplanuj to, co masz do zrobienia. Świadomość tego, jak ma wyglądać efekt, nie zawsze wystarczy. Planowanie pozwala również na ujrzenie całego procesu, a 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 całego 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 jeszcze 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 zabranie się do tego zadania, a co więcej - często okaże się, że gdy już będziesz robić coś przez te pięć minut, nie skończysz po pięciu minutach, ale będziesz robić to znacznie dłużej, niż wcześniej 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 najważniejszą wartość (może być więcej niż jedna), połącz ją z zadaniem, które masz do wykonania. Możesz zrobić to poprzez zadawanie sobie pytań typu: „co mi to da?”. Na przykład: 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; itd.

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 myślami typu: „nie uda mi się”, „to jest za trudne”, „nie dam rady”. Gdy to sobie mówisz - masz rację. Nastawiasz wtedy swój umysł na porażkę, a w efekcie Twoja wydajność znacznie spada, i rzeczywiście nic Ci się nie udaje. To działa jak samospełniająca się przepowiednia. Gdy myślisz, że dasz radę, że to będzie łatwe albo ciekawe, że wszystko Ci dobrze pójdzie - również masz rację. Nastawiając swój umysł na sukces - pobudzasz go do działania i 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. Zobacz wszystkie szczegóły - sposób poruszania się, wyraz oczu, gwałtowność ruchów. Zwróć uwagę na kolory filmu, na dźwięki, które słyszysz, może jakieś zapachy. Widząc siebie na tym filmie ogromnie zmotywowanego, wejrzyj też w swoje pozytywne myśli, poczuj zapach. Gdy już zobaczysz na ekranie kinowym dokładny obraz siebie w tak silnie zmotywowanym stanie, 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 szybko poczuć motywację.

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, o których 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 będziesz jej słuchać, stan motywacji znów się pojawi.



10. Nagradzaj się

To stara, dobra metoda, którą wszyscy lubią. Pomyśl, jak możesz się nagrodzić za osiągnięcie celu. Co zrobisz, gdy uda Ci się dobrze wykonać zadanie? Zjesz coś słodkiego? Pójdiesz do kina, na spacer albo spotkać się z przyjaciółmi? A może pozwolisz sobie na godzinę relaksu? Wybór należy do Ciebie, a warto się nad tym zastanowić, bo przestawia to Twoje myślenie z trudu zadania na przyjemność nagrody. I pamiętaj, że nagroda działa efektywnie, jeśli następuje szybko!

Krótkie podsumowanie – aby poprawić motywację:

- ✓ **Jasno ustal cele uczenia się.**
- ✓ **Określ swoje mocne strony jako osoby uczącej się.**
- ✓ **Otwórz się na poznawanie.**
- ✓ **Rozwiązuj problemy zamiast skupiać się na myśleniu o nich.**
- ✓ **Otocz się ludźmi mądrymi, rozwojowymi, optymistycznie nastawionymi do życia.**

Spróbuj wszystkiego i zobacz, co działa dla ciebie najlepiej 😊

→→→→→→→→ ••• ←←←←←←←←

*Bądź najlepszym
przykładem tego,
że jeśli się chce,
to się da!*

fb/motywatornia

Opracowanie: Anna Smolarska