

Przestań mówić i zacznij działać - koniec z wymówkami!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: poniedziałek, 11, luty 2013 23:00

Dawid Kulpa

Odśłony: 3943

„Nie miałem czasu”, „sprzęt był nieodpowiedni”, „źle się czułem” itp. zawsze znajdziemy dziesiątki wymówek by usprawiedliwić, że czegoś nie zrobiliśmy. Tak naprawdę wymówki są tylko pustymi usprawiedliwieniami dla naszego lenistwa. Ludzie, którzy cokolwiek w życiu osiągnęli nie zrobili tego dlatego, że zawsze byli w świetnym nastroju do pracy i okoliczności zawsze im sprzyjały ale dlatego, że potrafili wycisnąć z siebie więcej także i wtedy gdy całkiem im nie szło.

W jaki sposób zatem zwalczyć ciągle poszukiwanie powodów/wymówek i zacząć działać?

Pozytywne nastawienie to podstawa

Na ogół używamy wymówek, gdy nie chce nam się czegoś zrobić. Niechęć jest zjawiskiem negatywnym. Skup się i poszukaj w każdej czynności radości i zabawy, spróbuj czerpać przyjemność z wykonywania danej czynności. Bądź pozytywnie nastawiony do każdego zadania, które masz wykonać. Takie nastawienie pomoże Ci przezwyciężyć niechęć i lenistwo.

Bierz odpowiedzialność za swoje decyzje

Bierz odpowiedzialność za swoje decyzje, a nie przenoś jej na czynniki zewnętrzne (nie szukaj wymówek). Jeśli czegoś nie udaje się osiągnąć, nie wmawiaj sobie, że nie ponosisz odpowiedzialności za taki stan rzeczy. Brak czasu, pieniędzy, sprzętu, odpowiedniego miejsca – jeśli naprawdę chcesz coś osiągnąć to nic nie stoi na przeszkodzie, wystarczy się trochę postarać.

Nie ma takiego problemu, którego nie da się rozwiązać

Szukaj rozwiązań swoich problemów – nie poddawaj się! Jeśli nie masz siły, to tylko w tej konkretnej chwili, za kilka godzin, popołudniem, wieczorem lub jutro znajdziesz je. Jeśli nie masz czasu, zacznij od zaoszczędzenia 10-15 minut dziennie aż w końcu czas się znajdzie (wstawaj wcześniej z łóżka, wykorzystuj przerwy w pracy i rób w końcu to coś na co „nie masz czasu”. Jeśli nie da się czegoś zrobić w dany sposób postaraj się i poszukaj innego rozwiązania. Szukaj a znajdziesz!

Niech cel będzie Twoją motywacją!

Musisz zobaczyć swój cel – to pierwszy krok do motywacji (widzisz cel i od razu masz powód, by działać). Jeśli dobrze zastanowisz się dlaczego chcesz coś osiągnąć, przekonasz się do działania, odpowiednio się zmotywujesz. Wyobraź sobie swój cel i zacznij działać!

Pamiętaj: „Zamiast szukać powodu – szukaj sposobu !” i „Cokolwiek jest Twoją wymówką pora przestać w nią wierzyć i zacząć działać”

Źródło: codziennypozytyw.blogspot.com, milionw12miesiecy.pl oraz tipy.pl