

Za portalem [nowoczesnafirma.pl](http://nowoczesnafirma.pl) publikujemy 8 sposobów na zwiększenie motywacji do działania:

### 1. Wyznaczaj sobie cele.

Bez tego nic nie zrobisz. Wyznaczanie celów to podstawa. Wyznaczając cele niejako "programujesz" Twój umysł na ich osiągnięcie. Zanim zaczniesz coś robić, zastanów się, co chcesz osiągnąć? Jaki będzie efekt Twojego działania? Im bardziej konkretny cel sobie postawisz, tym łatwiej będzie Ci go zrealizować. Nie obawiaj się stawiać sobie ambitnych celów. Dzięki temu przekonasz się, że ambitne cele wyzwalają w Tobie więcej kreatywności, gdyż bardziej pobudzają Twój umysł, a przez to zwiększasz swoją efektywność. Jeśli Twój cel wyda Ci się zbyt duży, podziel go na kilka mniejszych, łatwiej Ci będzie skoncentrować się na rozwiązaniach. O czym musisz pamiętać wyznaczając cele? Najlepiej jest je zapisać.

### 2. Wizualizuj osiągnięty cel.

Zachęcam Cię do wygospodarowania 5 minut dziennie na wizualizację efektu swojej pracy. Cokolwiek sobie zaplanujesz, wyobraź sobie jak to będzie, gdy już to zrobisz. Jak będziesz wyglądać? Jak się będziesz czuć? Zobacz rezultat swoich działań w jak najbardziej pozytywnych obrazach. Pomyśl, co będziesz robić, jak już zrealizujesz, to co zaplanowałeś. Poczuj całą przyjemność płynącą z realizowania Twojego celu. Ciesz się z tego, co wizualizujesz. Zadbaj w wyobraźni o wszelkie szczegóły. Im bardziej szczegółowo wyobrazisz sobie swój sukces, tym lepiej. To jedno z silniejszych narzędzi do motywowania siebie.

### 3. Wypisz korzyści.

Weź czystą kartkę i długopis i wypisz wszystkie korzyści, jakie Ci tylko przyjdą do głowy w związku z wykonaniem Twojego zadania. Napisz co zyskasz, jak już zrealizujesz swój cel. Może to być np. więcej wolnego czasu, radość kogoś bliskiego, dodatkowe wynagrodzenie, nauczenie się czegoś nowego itp. Pisz wszystko, co Ci przyjdzie na myśl, bez osądzania, nie musi to być silnie uargumentowane i logiczne. Mając tak wiele powodów do tego, żeby zrealizować swoje zadanie, zdecydowanie łatwiej będzie Ci zacząć.

### 4. Planuj.

Poza zwizualizowaniem efektu Twoich działań, bardzo pomocne jest planowanie tego, co masz do zrobienia. Każdy nawet najbardziej skomplikowany cel składa się w końcu z prostych elementów. Wypisz więc dokładnie wszystkie kroki, które doprowadzą Cię do osiągnięcia Twojego celu. Dzięki temu łatwiej Ci będzie przystąpić do działania oraz monitorować postępy. Łatwiej Ci będzie działać ze świadomością, w którym jesteś miejscu i jak daleko jest Ci jeszcze do osiągnięcia Twojego celu.

### 5. Tylko pięć minut.

Na czym polega ta metoda? Na tym, że gdy masz co zrobienia coś, na co bardzo nie masz ochoty, zdecyduj się na robienie tego tylko przez pięć minut. Powiedz sobie, że będziesz to robić tylko pięć minut i ani chwili dłużej. Dzięki temu zdecydowanie łatwiej będzie Ci zabrać się do Twojego zadania, a w praktyce może okazać się, że jednak nie skończysz po pięciu minutach i dzięki temu zrobisz więcej niż to wstępnie zaplanowałeś.

### 6. Połącz swój cel z wartością.

Zdecydowanie łatwiej będzie Ci osiągnąć Twój cel, jeśli połączysz go z jedną z ważnych dla Ciebie wartości. Jak to zrobić? Zastanów się, co jest dla Ciebie najważniejsze? Może to być zdrowie, rodzina, miłość, dobra zabawa. Jeśli Twoje cele będą wspierały realizowanie ważnych dla Ciebie wartości, chętniej zabierzesz się do ich realizacji. Jak znaleźć tę właściwą dla danego celu wartość? Zadaj sobie pytanie: "co dzięki temu zyskam?" Np. po opanowaniu materiału - zdam egzamin. Co zyskas, jak zdasz egzamin? Będę miał więcej wolnego czasu. Co zyskam, jak będę miał więcej wolnego czasu? Mogę gdzieś wyjechać z rodziną. Wbrew pozorom to całkiem proste. Spróbuj, a się przekonasz.

### 7. Bądź pozytywnie nastawiony.

Zwracaj uwagę na swoje myśli i zadбай o to, żeby jak najczęściej myśleć pozytywnie o zadaniu, które Cię czeka. Jeśli przyłapiesz się na negatywnym myśleniu, zamień je koniecznie na pozytywne. Wykreśl ze swojego słownika "nie uda mi się", "to dla mnie za trudne", "nie dam rady". Cokolwiek sobie mówisz, zawsze masz rację. Myśląc negatywnie programujesz w swoim umyśle porażkę, a to przekłada się na Twoje działania, które w rezultacie do porażki Cię prowadzą. To jest jak samospełniająca się przepowiednia. Nastawiając swój umysł na sukces, pobudzasz go do działania, do tworzenia kreatywnych rozwiązań, które ułatwiają Ci realizację Twojego celu. Jeśli myślisz, że Ci się uda, że to jest łatwe i że dasz sobie radę, wszystko idzie Ci znacznie łatwiej. Twój umysł ma ogromne możliwości kreowania sukcesu, uwierz w to, a będziesz działać dużo efektywniej. Dzięki temu wzrośnie też Twoja motywacja do działania.

### 8. Nagradzaj się.

Stara dobra metoda, o której często ludzie zapominają. Zastanów się, jak możesz się nagrodzić za osiągnięcie celu? Co zrobisz, gdy uda Ci się wykonać dobrze zadanie, które przed sobą postawiłeś? Może wybierzesz się do kina, albo zafundujesz sobie godzinę relaksu? Koniecznie wybierz coś, co sprawi Ci dużą przyjemność. Sukces tej metody polega na tym, że przestawiasz swój umysł z myślenia o trudach zadania na przyjemność z nagrody.

Poznałeś już 8 sposobów na zwiększenie Twojej motywacji do działania. Najlepiej wypróbuj wszystkiego i sprawdź, co działa na Ciebie najlepiej. Możesz też łączyć ze sobą te metody, modyfikować je lub wymyślać nowe. Baw się możliwościami i ciesz się z osiągniętych efektów! Powodzenia!

Źródło: [www.nf.pl](http://www.nf.pl) / Malanowicz Kamila / fot. [www.sxc.hu](http://www.sxc.hu)