

6 СПОСОБІВ САМОМОТИВАЦІЇ

1. Найважливіший елемент самомотивації – це усвідомлення, що відразу нічого не вийде. Не буває так, що ти захотів – і в ту ж годину отримав. Для цього потрібно пройти життєві етапи, пройти певний відрізок часу. Будь-яка мета, проект і т.п. вимагає витрат часу і сил, усвідомте це і будьте готові докласти ці сили. Тільки дія приносить результат. Ніякі роздуми, обговорення або сумніви результату не дають.

2. Не обмежуй свої можливості. Не будуй плани, які можеш з легкістю виконати, інакше загубиш інтерес до майбутніх планів. Схематично, мрія має бути планом, а не міражем. Ти свідомо ставиш собі рамки і їх дотримуєшся. Беручи великі / складні проекти / завдання, ти створюєш свій особистий кругозір, а за ним приходить і безцінний досвід. Це багато хто називає удачею, але випадковості не випадкові.

3. Дійте швидко! Термін придатності початку реалізації нової ідеї – 3 дні. Знайте, що якщо ви не робите перших кроків на протязі 3 днів, то ви не здійснисте її ніколи. Кожна ідея – це можливість змінити щось на краще. Але лише одиниці використовують їх по-справжньому. “Швидкі” – частіше помиляються, але тільки так досягають вершин. Решта сидять і чекають наступної можливості, щоб знову її втратити.

4. Бачення. Постарайтесь усвідомити – для чого вам те, що ви робите. Знати свою велику мету і йти до неї – ось те, що допоможе вам не розслаблятися, не дозволить загубитися та завжди буде вас стимулювати. Одночасно, відстежуйте події власного життя і аналізуйте помилки. Одним словом, будьте готові в будь-який момент коригувати свій шлях. Частіше питайте себе: те, що я зараз роблю, наближає мене до моєї мрії?

5. При слабкому рівні самомотивації можна використовувати конкуренцію з самим собою або ж зовнішніми конкурентами. Яка вигода від цього? – Досягти успіху в результаті і отримати дозу мотивації і бажання продовжувати. Кожна така перемога виробляє в мозку фермент, дія якого схожа на дію наркотику – викликає ейфорію, щастя і т.д. Ось чому люди, які “зробили себе самі”, рідко вживають наркотики, вони і так задоволені життям і собою.

6. Займайся тим, що подобається! Інакше рано чи пізно (а скоріше рано, ніж пізно) вам набридне. Бо головне правило будь-якого успіху – займатись улюбленою справою. Всі знають цю істину, але тільки одиниці застосовують. І в один момент часу фокусуйтеся на чомусь одному. Живіть цією справою, вкладайте в неї сили і душу. Тільки тоді процес буде приносити вам справжні результати.