

# Skąd czerpać motywację?

## Możemy wyróżnić kilka źródeł motywacji:

- Pierwszym jesteśmy my sami - nasze zdolności, nawyki i działania, które możemy podjąć, aby przywrócić entuzjazm i sprawność działania.
- Drugi to ludzie, którzy nas otaczają - rodzina, przyjaciele, koledzy z pracy - ci, którym możemy zawierzyć swoje zmartwienia i którzy gotowi są wesprzeć nas w potrzebny sposób, przed którymi nie boimy się odsłonić naszej słabości.
- Trzecim to szczególne osoby z naszego życia - mentorzy, nauczyciele, emocjonalne autorytety - osoby, których zdanie cenimy i których słowa dodają nam otuchy i pomagają zdecydować co i jak dalej robić.
- Kolejnym źródłem motywacji jest nasze otoczenie zewnętrzne, warunki otoczenia i środowiska, w którym działamy.

Motywacja jest motorem ludzkich zachowań i działań. Jest czynnikiem niezbędnym mającym ogromne znaczenie przy wzroście efektywności pracy.

## A oto kilka technik uczenia się pozytywnego myślenia:

- Opracujemy dla siebie kilka prywatnych zdań motywujących - stwierdzeń, w których opisujemy dobre, mocne, pozytywne aspekty nas samych, naszych umiejętności, sytuacji w jakiej się znajdujemy lub działań, które realizujemy.
- Używajmy wyobraźni - wizualizujemy pożądaną sytuację, własnego zachowania i sprawności działania albo wspominajmy najprzyjemniejsze momenty z podobnych sytuacji w przeszłości i kojarzmy je z aktualną sytuacją.
- Świadomie stosujemy pozytywny monolog wewnętrzny, konstruktywną autokrytykę - nic tak dobrze nie niszczy chęci do działania jak nasza własna niszcząca autokrytyka, koncentrowanie się na tym co nam się nie udało. Aby odzyskać pewność siebie trzeba analizować własne postępowanie w sposób, który motywuje i umacnia – najpierw: to co dobrze, co nam się udało, potem: to co jeszcze zostało do zrobienia, do poprawy... i odruch koncentracji na pozytywnych efektach, a nie tylko na błędach.
- Ponownie przeanalizujemy i określimy nowe cele - zadawanie sobie pytania czego chcę teraz, jaki cel będzie mnie motywował. To koncentracja na celu i działaniach, które do niego mają prowadzić, nie zaś na niepowodzeniach. Mobilizowanie się nowym wyzwaniem.
- Doszukujemy się korzyści w każdej sytuacji, szczególnie w trudnych chwilach - koncentrujemy się na pytaniu jaka korzyść dla mnie i innych wynika z tej sytuacji, czego się teraz i tutaj nauczyłem, jakie ta sytuacja przyniosła mi lub przyniesie nowe doświadczenia i informacje?

Jak zwiększyć motywację?

## Oto 10 przykazań na zmotywowanie siebie do działania:

1. Deklaracja innym tego, co mamy zrobić. Czyniąc to angażujemy własne ja. Nie podjęcie działania, bądź nie wykonanie zadeklarowanego zadania może wywołać w nas dysonans - nieprzyjemne napięcie - wynikający z niezgodności tego co zapowiedzieliśmy, że zrobimy (działanie) z tym co robimy (brak działania). Zaistniałe napięcie motywuje nas do jego usunięcia. Najkorzystniejsze dla nas jest podjęcie działania. Jeżeli tego nie zrobimy może ucierpieć nasza samoocena oraz nie będziemy w stanie usunąć dysonansu, gdyż mamy świadków naszego niepowodzenia.

2. Analiza celów. Jeśli wiemy co jest dla nas naprawdę ważne i na czym nam zależy łatwiej jest się za to zabrać. Jeżeli dane zadanie jest dla nas bardzo istotne może to wzbudzić w nas motywację wewnętrzną, czyli tendencję do podejmowania i kontynuowania działania ze względu na samą treść tej aktywności. Oznacza to, że samo działanie będzie dla nas ważne i nagradzające, a zewnętrzna nagroda będąca konsekwencją tego działania odegra mniejszą rolę.
3. Zaplanowanie nagrody za wykonanie celu. Łatwo jest zaplanować sobie przyjemną nagrodę za wykonanie zadania. Motywuje to również do pracy, ponieważ kieruje nasze myśli na oczekiwaną nagrodę, a nie na trudy podejmowanego działania. Pozytywne myśli i uczucia względem nagrody mogą zostać przeniesione na myśli i uczucia względem działania. Początkowo nieprzyjemne działanie może stać się dla nas czymś pozytywnym.
4. Wizualizacja celu - twórcze wykorzystanie wyobraźni. Dobrze jest wyobrazić sobie to, co ma zostać zrobione, to co chcemy osiągnąć. Dzięki wizualizacji możemy przekształcić abstrakcyjny cel w żywy, realny obraz. Sprawia to, że może wytworzyć się rzeczywiste pobudzenie fizjologiczne - niezbędny motor do podjęcia działania.
5. Analiza negatywnych konsekwencji niezrealizowania celu. Negatywne konsekwencje są swego rodzaju stratą, a ludzie nie lubią tracić. Świadomość tego, że niepodjęjąc danego działania narażamy się na pewną stratę może zachęcić nas do podjęcia tego działania i uniknięcia owej straty.
6. Analiza pozytywnych konsekwencji zrealizowania celu. Świadomość tego, jakie korzyści możemy mieć z podjęcia działania, a zarazem co stracimy (nie doświadczymy tych pozytywnych konsekwencji) może mieć wpływ motywujący.
7. Gwarancja 5 minut - najtrudniejszy jest pierwszy krok, trzeba po prostu zacząć. Pierwsze 5 minut jest najważniejsze, jeśli już coś zaczniemy robić łatwiej jest to kontynuować. Jeśli rozpoczęcie działania będziemy ciągle odkładać na później (o kolejne 5 minut itd.) to prawdopodobnie nie wykonamy go w ogóle.
8. Rozpoczęcie zadania od czegoś prostego. Jeżeli zaczniemy od czegoś prostego, bardzo prawdopodobne, że na początku naszego działania osiągniemy sukces, a to zachęci nas do dalszej pracy. Jeśli zaczniemy od czegoś trudnego możemy ponieść porażkę, która zniechęci do kolejnych działań.
9. Metoda szwajcarskiego sera - duże zadanie do wykonania, to duży kawałek sera bez dziur. Z tego zadania można wyodrębnić mniejsze zadania, które są proste, mechaniczne i zajmują nie więcej niż 5-10 minut. W wolnych chwilach można zacząć od wykonywania właśnie tych zadań (zawsze można znaleźć kilka wolnych minut w ciągu dnia, po co je tracić?) Pracując tą metodą w końcu okaże się, że duże zadanie - duży kawałek sera stanie się serem szwajcarskim, który ma więcej dziur niż sera. Dziury te to już wykonane małe zadania.
10. Podniesienie znajomości przedmiotu. Łatwiej zabrać się do robienia czegoś, o czym dużo wiemy, zadanie nie wydaje się takie trudne. Dla kompletnego laika w danej dziedzinie może jawić się jako niewykonalne, co zniechęci go do działania. Znajomość przedmiotu umożliwia lepszą organizację działania, pozwala na wydzielenie z dużego zadania mniejszych (patrz: punkt 9), które można szybko wykonać, dzięki czemu efektywniej wykorzystujemy czas i nasze umiejętności. Wszystko to uprawdopodobnia sukces, a chętniej zabieramy się za to, co kończy się pozytywnie.