



## ***Себе мотивација – Практични алатки и стратегии***

Многу од нас понекогаш имаат потреба од помош за да се мотивираат. И може да биде многу фрустрирачки кога знаеме дека имаме нешто да направиме, но никако не можеме да започнеме. Колку повеќе го одложувате, толку повеќе ќе чувствувате стрес и притисок. По некое време, може да почнете да губите самодоверба во способноста да ја извршите задачата.

Ова се двата клучни типа на мотивација:

- **Вродена мотивација** – ова е кога сте мотивирани од „внатрешни“ фактори за да ги задоволите вашите потреби. Повеќето хобија и слободни активности се засноваат на вродената мотивација.
- **Надворешна мотивација** – ова е кога сте мотивирани од „надворешни“ фактори што ви се дадени или што се контролирани од други, на пример, плата или пофалба.

За да се мотивирате, треба да ги истражите и разберете вашите потреби, за да знаете што е тоа што ви е скапоцено и вредно. Потоа, променувајќи ја средината и перспективата, можете да ја најдете вродената и надворешната мотивација за да ги извршите оние задачи што не ги сакате. Па така, наместо да се ослонувате на други фактори за задачата да биде вредна, самите ѝ ја давате вредноста.

Како што има два вида мотивација, така има и две главни стратегии за да се мотивирате:

1. Ја правите задачата вродено поинтересна и задоволувачка.
2. Си давате свои надворешни награди.

Користењето комбинација од двете стратегии е најефективниот начин за да се мотивирате. Еве неколку тактики што можете да ги користите за да се мотивирате:

1. *Сменете го ставот и пристапот кон непосакуваните задачи* – на пример, обврската за реорганизација на работниот простор може сама по себе да не ве мотивира. Но, да ве гледаат другите како способна и организирана личност може да ја поттикне вродената мотивација кај вас.
2. *Мислете на тоа зошто ја работите токму таа работа* – наведувањето на сите позитивни страни на вашата работа е одличен начин да ја зголемите самомотивацијата.
3. *Поставете цели* – со тоа што ќе поставите цели ќе знаете точно што треба да направите за да го постигнете она што го сакате во животот. Потоа, гледајќи ја „пошироката слика“ ќе можете да видите како овие непосакувани задачи можат да ви помогнат да ги постигнете целите, а ќе можете и да видите „што ќе ви донесе“ завршувањето на овие задачи.
4. *Поделете си ги задачите на помали делови* – организирањето цела картотека може да биде долга задача да се заврши одеднаш. Па, затоа, започнете по азбучен ред, или со првиот дел документи.
5. *Изградете одговорност* – кажете на вашите пријатели, колеги, соработник или менаџер за задачата. Знаејќи дека некој очекува од вас да ја завршите задачата може да ве мотивира.
6. *Усовершете го раководењето* – научете како да го контролирате времето, да направите распоред кој ќе ви помогне поефикасно да ги завршите работите.
7. *Не одложувајте* – кога одеднаш сте слабо мотивирани и ги одложувате работите, дуplo потешко е да ги завршите работите.



8. *Наградете се* – направете договор сами со себе да се наградите кога ќе ја завршите задачата.
9. *Заплашете се со негативни последици доколку не ја завршите работата* – ако ме прашувате ова е најмоќната тактика и совет за самомотивација за завршување на работите. Доколку не ја завршите
10. *обврската ќе имате проблеми со шефот, менаџерот, извршниот одбор итн.* Фокусирајте се на ова и натерајте се да ја завршите.
11. *Заменете ги обврските со колега* – можеби можете да ја замените непосакуваната задача со некој друг кому не му пречи да ја заврши, и вие можете да направите нешто за таа личност за да му вратите.
12. *Опкружете се со позитивни мисли и луѓе*
13. *Креирајте бележник за достигнувања* – користете го овој записник секој пат кога сте успеале да се мотивирате да завршите некоја задача или да продолжите понатаму. Бележникот може да ве инспирира следниот пат кога ќе ви треба мотивација.