

Auto-motivarea - Instrumente practice și strategii

Aflați cum să vă maximizați propria motivație cu această scurtă sesiune de antrenament. Mulți dintre noi au nevoie uneori de ajutor pentru a fi motivați. Și poate fi foarte frustrant când știm că trebuie să facem ceva, dar pur și simplu nu putem să ne apropiem de "a începe". Cu cât întârzieți să faceți ceva, cu atât vă creșteți mai mult starea de stres și presiune. După un timp, este posibil să începeți să pierdeți încrederea în capacitatea dvs. de a finaliza sarcina.

Există, în esență, două tipuri de motivație:

- **Motivație intrinsecă** - Aceasta este atunci când sunteți motivați de factori „interni” pentru a vă satisface propriile nevoi personale. Majoritatea hobby-urilor și activităților de agrement se bazează pe motivația intrinsecă.
- **Motivația extrinsecă** - Aceasta este atunci când sunteți motivat de factori „externi” care sunt dați sau controlați de alții, de exemplu, salariu sau laudă.

Pentru a te motiva, trebuie să examinezi și să înțelegi nevoile tale, astfel încât să știi ce găsești valoros și plin de satisfacții. Apoi, schimbând mediul și perspectiva, poți găsi motivația intrinsecă și extrinsecă pentru a finaliza acele sarcini nedorite. Deci, mai degrabă decât să te bazezi pe alți factori pentru a face o sarcină mai plină de satisfacții, o faci mai mulțumitoare.

La fel cum există două tipuri de motivație, există două strategii principale pentru a te motiva:

1. Faceți sarcina mai interesantă din punct de vedere intrinsec și mai satisfăcătoare.
2. Oferiți propriile recompense extrinseci.

Folosirea unei combinații de ambele este adesea cel mai eficient mod de a te motiva. Iată câteva tactici pe care le poți folosi pentru a te motiva:

- *Schimbă-ți atitudinea și abordarea față de sarcini nedorite* - de exemplu, sarcina de reorganizare a spațiului de lucru poate să nu fie motivantă în sine. Dar a fi privit ca o persoană competentă și organizată poate oferi motivație intrinsecă pentru tine.
- *Gândeți-vă de ce faceți ceea ce faceți* - Un mod minunat de a crește auto-motivația este să enumerați toate rezultatele pozitive ale muncii dvs.
- *Stabiliți obiective* - Prin stabilirea obiectivelor veți ști exact ce trebuie să faceți pentru a obține ceea ce doriți în viață. Apoi, examinând această „imagine mai mare”, veți putea vedea cum aceste sarcini nedorite vă pot ajuta să vă atingeți obiectivele și veți putea vedea „ce este pentru voi” pentru a finaliza aceste sarcini.
- *Distribuie-ți sarcinile în bucăți mai mici* - Organizarea întregului demers poate fi o sarcină prea mare pentru a o face simultan. Începeți alfabetic sau cu prima secțiune.
- *Construiți responsabilitatea* - Spuneți prietenilor, colegilor sau managerului despre sarcina dvs. Știind că altcineva așteaptă să finalizați sarcina vă poate ajuta să vă motivați.
- *Managementul timpului* - Învățați să preluați controlul timpului dvs. și să creați un program care vă ajută să faceți lucrurile mai eficient.
- *Nu amânați* - Este imposibil să obțineți rezultate atunci când motivația scăzută și amânarea au loc împreună.

- *Recompensează-te* - Fă un acord cu tine însuși pentru a-ți oferi o recompensă atunci când termini o sarcină.
- *Speriați-vă de consecințele negative ale faptului că nu avansați* - dacă mă întrebați, aceasta este cea mai puternică tactică și sfat pentru a mă motiva. Dacă nu faceți sarcina, aceasta va crea probleme cu superiorul, managerul, cu consiliul executiv etc, doar concentrați-vă pe acest lucru și vă motivați să o faceți!
- *Schimbă sarcinile cu un coleg* - Poate îți poți schimba sarcina nedorită cu altcineva căruia nu-i pasă dacă o face, și astfel poți face în schimb ceva pentru acea persoană.
- *Înconjoară-te de gânduri pozitive și oameni pozitivi.*
- *Creați un jurnal de realizare* - Utilizați acest lucru pentru a înregistra toate momentele în care ați fost capabil să vă motivați pentru a finaliza o sarcină sau pentru a continua. Jurnalul vă poate inspira data viitoare când veți avea nevoie de motivație suplimentară.