

MOTIVIRANJE SEBE - PRAKTIČNA ORODJA IN STRATEGIJE

Naučite se, kako maksimirati lastno motivacijo s tem kratkim treningom

Mnogi od nas občasno potrebujejo pomoč pri motiviranju. Lahko je zelo frustrirajoče, ko vemo, da moramo nekaj storiti, vendar preprosto ne moremo priti do začetka.

Dlje kot boste čakali z začetkom, večji je stres in pritisk. Čez nekaj časa boste morda celo začeli izgubljati zaupanje v svojo sposobnost dokončanja naloge.

V bistvu obstajata dve vrsti motivacije:

- **Notranja motivacija** - takrat vas motivirajo "notranji" dejavniki, da izpolnite svoje osebne potrebe. Večina hobijev in priložnostnih dejavnosti temelji na lastni motivaciji.
- **Zunanja motivacija** - to je, ko vas motivirajo "zunanji" dejavniki, ki jih dajo ali nadzirajo drugi, na primer plača ali pohvale.

Če se želite motivirati, morate preučiti in razumeti svoje potrebe, da boste vedeli, kaj se vam zdi dragoceno in koristno. Nato s spremembo okolja in perspektive najdete notranjo in zunanjo motivacijo za dokončanje teh nezaželenih nalog.

Tako kot obstajata dve vrsti motivacije, obstajata dve glavni strategiji za motivacijo samega sebe:

1. Nalogo naredite bolj zanimivo in zadovoljivo.
2. Zagotavljajte svoje zunanje nagrade.

Uporaba kombinacije obeh je pogosto najučinkovitejši način za motiviranje. Tukaj je nekaj taktik, s katerimi se lahko sami motivirate:

- *Spremenite svoj odnos in pristop do nezaželenih nalog* - na primer naloga reorganizacije delovnega prostora za shranjevanje sama po sebi morda ne bo motivirala. Toda če vas vidijo kot kompetentno in organizirano osebo, bi vam lahko prineslo notranjo motivacijo.
- *Razmislite, zakaj počnete to, kar počnete* - odličen način za povečanje samo-motivacije je seznam vseh pozitivnih rezultatov vašega dela.
- *Postavite si cilje* - Če boste postavili cilje, boste natančno vedeli, kaj morate storiti, da dosežete tisto, kar želite v življenju. Nato boste s pogledom na to "večjo sliko" videli, kako vam lahko te nezaželene naloge pomagajo pri doseganju ciljev in videli boste, "kaj je v vas" za dokončanje teh nalog.
- *Naloge razdelite na manjše koščke* - Organiziranje celotne zbirke je lahko prevelika naloga, da bi lahko opravili vse naenkrat. Začnite po abecedi ali s prvim razdelkom datotek.
- *Vgradite odgovornost* - Povejte nekomu - svojim prijateljem, sodelavcem ali managerju o svoji nalogi. Vedeti, da nekdo drug pričakuje, da boste opravili nalogo, vas lahko motivira.
- *Glavni čas upravljanja* - naučite se prevzeti nadzor nad svojim časom in ustvarite urnik, ki vam bo pomagal narediti stvari učinkoviteje.
- *Ne odlašajte* - Še bolj podvojite stvari, ko se nizka motivacija in odlašanje pojavita skupaj.
- *Nagradite se* - dogovorite se s sabo, da si boste sami, ko boste opravili nalogo, prisodili nagrado.

- *Prestražite se z negativnimi posledicami, da tega ne storite* - če mene vprašate, je to najmočnejša taktika in nasvet, kako motivirati sebe. Če ne boste opravili naloge, se boste znašli v težavah s šefom, direktorjem, z izvršnim odborom itd., Samo osredotočite se na to in se prestražite, da bi to naredili!
- *Zamenjajte naloge s sodelavcem* - Morda lahko svojo nezaželeno nalogo zamenjate s kom drugim, ki ga to ne moti in lahko v zameno storite nekaj za to osebo.
- *Obkrožite se s pozitivnimi mislimi in ljudmi*
- *Ustvarite dnevnik dosežkov* - to uporabite za beleženje vseh časov, ko ste se lahko motivirali, da dokončate neko nalogo ali nadaljujete naprej. Dnevnik vas lahko navdihne naslednjič, ko boste potrebovali nekaj dodatne motivacije.