



Motywowanie siebie - praktyczne narzędzia i strategie

Dowiedz się, jak zmaksymalizować własną motywację dzięki temu krótkiemu treningowi

Wielu z nas czasami potrzebuje pomocy, aby się zmotywować. Może to być bardzo frustrujące, gdy wiemy, że musimy coś zrobić, ale po prostu nie jesteśmy w stanie zacząć. Im dłużej zwlekasz z zrobieniem czegoś, tym większy stres i presję prawdopodobnie poczujesz. Po pewnym czasie, możesz nawet zacząć tracić wiarę we własną zdolność do wykonania zadania.

Zasadniczo istnieją dwa rodzaje motywacji:

- **Motywacja wewnętrzna** - występuje wtedy, gdy motywują Cię czynniki „wewnętrzne”, aby zaspokoić własne potrzeby. Większość hobby i zajęć w czasie wolnym opiera się na wewnętrznej motywacji.
- **Motywacja zewnętrzna** - występuje wtedy, gdy motywują Cię czynniki „zewnętrzne”, które są tworzone lub kontrolowane przez innych, na przykład wynagrodzenie lub pochwała.

Aby się zmotywować, musisz zweryfikować i zrozumieć własne potrzeby, aby wiedzieć, co uważasz za wartościowe i satysfakcjonujące. Następnie, zmieniając swoje środowisko i perspektywę, możesz znaleźć wewnętrzną i zewnętrzną motywację do wykonania tych nieprzyjemnych zadań. Więc zamiast polegać na innych czynnikach, aby zadanie było bardziej satysfakcjonujące, sprawiasz, że jest ono bardziej satysfakcjonujące dla Ciebie.

Tak jak istnieją dwa rodzaje motywacji, istnieją również dwie główne strategie motywowania siebie:

1. Sprawiasz, że zadanie jest z natury bardziej interesujące i satysfakcjonujące.
2. Zapewniasz swój własny zewnętrzny sposób nagradzania

Korzystanie z kombinacji obu jest często najskuteczniejszym sposobem motywowania siebie. Oto kilka taktyk, których możesz użyć, aby zmotywować się:

- *Zmień swoje podejście i podejście do niepożądanych zadań* - na przykład reorganizacja przestrzeni roboczej w miejscu pracy może sama w sobie nie motywować. Ale bycie postrzeganym jako kompetentną i zorganizowaną osobą może zapewnić Ci wewnętrzną motywację.
- *Zastanów się, dlaczego robisz to, co robisz* - świetnym sposobem na zwiększenie motywacji własnej jest wypisanie wszystkich pozytywnych rezultatów swojej pracy.
- *Wyznaczaj cele* - ustalając cele, będziesz dokładnie wiedzieć, co musisz zrobić, aby osiągnąć w życiu to, czego chcesz. Następnie, patrząc na ten „szerszy obraz”, będziesz w stanie zobaczyć, jak te niepożądane zadania mogą pomóc Ci osiągnąć Twoje cele i będziesz mógł zobaczyć, „co z tego będzie dla Ciebie”, aby wykonać te zadania.



- *Podziel swoje zadania na mniejsze części* - uporządkowanie całej szafki na dokumenty może być zbyt dużym zadaniem, aby wykonać je od razu. Zaczynaj alfabetycznie lub od pierwszej sekcji plików.
- *Zwiększaj odpowiedzialność* - powiedz komuś o swoim zadaniu, np., przyjaciołm, współpracownikom, koledze z pracy czy menedżerowi. Świadomość, że ktoś oczekuje od Ciebie wykonania zadania, może Cię zmotywować.
- *Opanuj zarządzanie czasem* - naucz się kontrolować swój czas i stwórz harmonogram, który pomoże Ci robić rzeczy wydajniej.
- *Nie zwlekaj* - załatwienie sprawy jest jeszcze trudniejsze, gdy niska motywacja i zwlekanie występują razem.
- *Nagradzaj siebie* - uzgodnij sam ze sobą, że otrzymasz nagrodę za wykonanie zadania.
- *Przestrasz się negatywnymi konsekwencjami nie zrobienia czegoś* - moim zdaniem, jest to najsilniejsza taktyka i rada, jak zmotywować się do pracy. Jeśli nie wykonanie zadania przysporzy Ci kłopotów z szefem, przełożonym, zarządem itp., Po prostu skup się na tym i przestrasz się na tyle, aby zacząć działać!
- *Zamień się zadaniami z kolegą* - być może masz możliwość zamienić się swoim niechcianym zadaniem z kimś, kto nie ma nic przeciwko, by je wykonać i możesz w zamian zrobić coś dla tej osoby.
- *Otoczaj się pozytywnymi myślami i ludźmi*
- *Utwórz dziennik osiągnięć* - użyj go, aby zapisać wszystkie sytuacje, w których udało Ci się zmotywować się do wykonania zadania lub kontynuowania pracy. Dziennik może Cię zainspirować, gdy następnym razem będziesz potrzebować dodatkowej motywacji.