

DE

MOTYWACJA

Jakie informacje dopuszczasz do swojej głowy?

Na co sobie pozwalasz, a czego nie możesz sobie wybaczyć?

O jakich 6 zasadach obrony przed demotyacją należy pamiętać?

Zastanów się, co Cię demotywuje. I nie chodzi tu wcale o pogodę, czy sytuację polityczną naszego kraju, ponieważ to nie jest od Ciebie zależne. Spójrz na poniższe pytania i spróbuj sobie na nie odpowiedzieć w tej chwili:

Jak

**postrzegasz
świat?**

Jak

**postrzegasz
siebie?**

Jak

**radzisz sobie
z emocjami?**

Jakie

**masz
nastawienie?**

Jak

**siebie
"wspierasz"?**

Jak

**interpretujesz
sytuacje?**

Wykorzystuj te pytania za każdym razem, gdy poczujesz spadek motywacji czy negatywne uczucia. One pomogą Ci się uspokoić i zmienią punkt odniesienia do danej sytuacji. Ważne jest, byś zaczął obserwować świadomie swoje ciało i myśli. Dzięki zadawaniu sobie powyższych pytań zaczniesz zwracać uwagę na to, co dzieje się w Twoim ciele podczas złego samopoczucia czy frustracji. To sprawia, że nabierasz dystans do tego, co się dzieje wokół Ciebie. Z czasem będziesz robił to automatycznie, dzięki czemu będziesz bardziej panował nad swoimi emocjami.

Poniżej przygotowaliśmy dla Ciebie 6 podstawowych zasadach obrony przed demotyacją:

1. Wybieraj starannie autorytety

Kiedy chcemy osiągnąć jakiś cel, poszukujemy osób, od których możemy się uczyć, które mogą nam coś doradzić.

Często zdarza się, że ludzie zaczynają zasypywać nas radami jak tylko usłyszą nas pomysł. Jak stwierdzić, które są warte uwagi? Czy ta osoba powinna być dla Ciebie autorytetem? Zapytaj ją, czy osiągnęła podobny cel do Ciebie np. czy ma własny biznes (jeśli twoim celem jest założenie biznesu), czy budował/kupił dom (jeśli chcesz wybudować/kupić dom).

2. Skup się na tym, co robisz

Przestań łąpać przysłowiowe sroki za ogon. Jeśli przyjdzie Ci do głowy nowy, genialny pomysł, zapisz go sobie, ale nie wprowadzaj od razu. Sprawdź na początek jak funkcjonuje to, co masz do tej pory wypracowane.

3. Zamień poczucie zawodu na poczucie lekcji...

Nikt z nas nie lubi porażek, a niektórym jest ciężiej przyznać się do błędów niż innym. Co więcej, będąc perfekcjonistą z natury, czasami ciężko nabrać do tego dystansu. Ważne jest to, by po każdej porażce nie traktować jej jak nieprzyjemnego zdarzenia, które trzeba szybko wymazać z pamięci. Trzeba od razu usiąść i zastanowić się dlaczego tak się stało i wyciągnąć wnioski. Przy następnych, podobnych sytuacjach wnioski powinny być wdrożone w życie.

4. Otaczaj się pozytywnymi ludźmi...

Niektórym nie przeszkadza, że otaczają się niedowiarkami, nawet jest to dla nich bardzo motywujące – bo od razu nasuwa się myśl: „ja wam pokażę!”. Są jednak osoby, dla których zdanie innych ludzi jest bardzo ważne i często polegają na ich opinii. Warto wtedy bardzo starannie dobrać osoby, z którymi dzielimy się naszymi planami. Poszukaj osób z podobną pasją do Twojej, rozejrzyj się wokół: jest dużo organizacji czy stowarzyszeń, które z entuzjazmem przyjmują wiadomość, że bierzesz odpowiedzialność za swoje życie i chcesz coś z nim zrobić, zamiast narzekać.

5. Nie porównuj się do innych...

Porównywanie się może być demotywujące zarówno, wtedy gdy stwierdzamy, że ktoś jest od nas lepszy jak i w momencie gdy, ktoś jest od nas gorszy. Możemy zacząć się obawiać, że nigdy nie dościgniemy osoby, którą uważamy za lepszą, albo że skoro tej osobie się nie udało, to jak mi może się udać? Wyłączaj w sobie tryb porównywania, a jeśli koniecznie chcesz znaleźć kogoś, kto ma Ci pomóc osiągnąć Twój cel, to przejdź ponownie do punktu pierwszego:)

6. Złap dystans...

Nie ma ludzi niezastąpionych, nie ma ludzi idealnych i nie ma ludzi, którzy nie popełniają błędów. Pamiętaj o tym, by mieć do siebie dystans i znaleźć tę granicę pomiędzy zbyt surowym osądzaniem siebie a zbyt dużą zuchwałością. Jest to szczególnie ważne w momencie, kiedy nie wszystko idzie po Twojej myśli. Wtedy po przysłowiowym ‘upadku’ warto po prostu uśmiechnąć się do siebie pobłażliwie, otrząpać kolana i biec dalej:)

Więcej wskazówek znajdziesz na:
www.3km.pl/strefa-neurofana/

Każda z powyższych rad może być interpretowana na 3 różne sposoby (czy kolory:)). A czyTy zgadzasz się z wszystkimi? Co byś dopisał do tej listy? A może zmieniłbyś niektóre z reguł? Na kolejnej kartce zapisz własne 6 (lub więcej) reguł radzenia sobie z demotywacją. Nie musisz ich rozpisywać – wystarczy, że będzie to wpisane hasłowo. Przypomnij sobie różne sytuacje ze swojego życia i emocje/myśli/wnioski jakie wyciągnąłeś. Co Ci wtedy pomogło ‘powrócić na właściwe tory’? Noś kartkę w kalendarzu lub notesie by się nią posłużyć w razie potrzeby:)

Moje Reguły radzenia sobie z demotywacją:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.