

1.
Cel - pal!

2.
Foto
-motyw

3.
Lista
przebojów

10.
Oaza
sPOKOJU

Za oknem coraz cieplej, coraz
słoneczniej, coraz leniwiej...

Co zrobić, żeby utrzymać
koncentrację i być
zmotywowanym do
działania

i mimo pięknej pogody
pracować na swój sukces?

Poniżej mamy dla Ciebie 10
propozycji:

4.
Linia
wsparcia

9.
Papierowe
zakłęcie

5.
Pozytywna
płynność

8.
RozGRYŻ
problem

6.
Osobista
Muza

7.
Wyłącz
NIK

Twój zestaw
motywacyjny

czyli 10 rzeczy, które
podtrzymają Twoją
motywację

1. Cel - pal

Czasami pod ciężarem obowiązków i natłokiem spraw zapominamy, do czego te wszystkie rzeczy mają nas prowadzić - jaki chcemy osiągnąć rezultat, do jakiego celu zmierzamy. Napisz na kartce swój cel i umieść w widocznym miejscu. Za każdym razem, gdy Twoja motywacja spadnie, zerkaj na kartkę - to doda Ci powera.

2. Foto - motyw

Podobnie jak w przypadku punktu pierwszego, tylko teraz jest to wersja dla wzrokowców: wydrukuj zdjęcie lub jakąś grafikę symbolizującą Twój cel i trzymaj ją na widocznym miejscu - obraz często znaczy więcej niż słowa.

3. Lista przebojów

Jeśli przytłacza Cię liczba zadań przygotuj sobie checklistę, na której będziesz odznaczał rzeczy, które już zrobiłeś i dzięki temu śledził swoje postępy. Widzisz rezultat w postaci odhaczonych spraw - masz motywację do kolejnych rzeczy.

4. Linia wsparcia

Podziel się swoim celem z bliską Ci osobą i poproś o wsparcie z jego strony w chwilach "słabości". W momencie kiedy będziesz tracił motywację możesz do niego zadzwonić po tzw. motywacyjnego kopa.)

5. Pozytywna płynność

To, że masz pracować nie znaczy, że musisz to robić w spartańskich warunkach i jakby "za karę". Zrób sobie filiżankę lub kubek swojej ulubionej herbaty, soku, koktailu dzięki czemu praca wyda Ci się mniej męcząca.

6. Osobista muza

Niektózy uwielbiają ciszę, bo dzięki niej mogą się skupić. Inni lepiej pracują przy określonym typie muzyki. Poobserwuj swoje samopoczucie przy muzyce danego typu i stwórz własną listę, która będzie Cię inspirowała do działania.

7. WyłączNIK

Skończ z kontrolowaniem portali społecznościowych i innych stron, które pochłaniają Ci czas. Wyłącz głoś w komórce albo zablokuj sobie strony na jakiś czas.

8. Rozgryź problem

Pamiętasz slogan: "głodny nie jesteś sobą?" Zapewnij sobie coś do podgryzania, żeby nie musieć przerywać w nieodpowiednim momencie. Najlepiej, żeby to było coś, co będzie stymulowało mózg do działania.

9. Papierowe zaklęcie

Kiedy pracujesz trzymaj pod ręką karteczki samoprzylepne lub notes, by zapisywać rzeczy, które nagle wpadną Ci do głowy, a nie są związane z tym, co teraz robisz. Nie będziesz ciągle musiał o tym pamiętać lub odrywać się na dłuższą chwilę.

10. Oaza sPOKOJU

Przygotuj się na pełną koncentrację w miejscu, w którym się dobrze czujesz. Jeśli nie możesz wpaść na rozwiązanie jakiegoś problemu, czasami wystarczy zmiana miejsca, lub krzesła lub wywietrzenie pokoju, by pobudzić mózg do pracy.

Więcej wskazówek odnośnie efektywnej pracy znajdziesz na www.3km.pl