

Снижение мотивации: как мотивировать себя

Donald Latumahina

Автор перевода: Струсевич О.С.

Источник: <http://www.lifeoptimizer.org/2008/10/22/self-motivation-how-to-motivate-yourself/>

Люди, которые не могут мотивировать себя должны быть согласны с посредственностью и не имеет значение насколько впечатляющи их другие таланты.

Andrew Carnegie

Если вы хотите преуспеть в жизни, то самостоятельная мотивация является существенным фактором. Вы должны знать, как мотивировать себя. Вы должны быть в состоянии сохранить свой дух независимо от того, каким образом препятствует ситуация. Единственный способ получить власть – это преодоление трудностей. Те, кто обескуражен в трудные времена, скорее всего, теряют еще перед тем, как сражение закончится.

Вопрос: каким образом вы мотивируете себя? Вот несколько советов, которые я нашел для того, чтобы эффективно построить самомотивацию:

1. Наличие причины

Я не могу думать о более мощном источнике мотивации, чем причина ваших действий. Такая причина может вдохновить вас делать работу лучше, даже перед лицом трудностей. Она может способствовать тому, что вы сделаете, казалось бы, невозможное.

Хотя другие причины могли вдохновить вас временно, дело, которое имеет для вас большое значение, может вдохновить вас на неопределенный срок. Это источник мотивации, который никогда не иссякнет. Всякий раз, когда вы думаете, что вы бежите вне мотивации, вы всегда можете обратиться к вашему делу, чтобы получить новую дозу мотивации.

2. Наличие мечты. Большой мечты.

Только столь высокий как я может расти, только столь быстрый как я может идти, только столь глубокий как я может видеть, таким настолько мечтающим могу быть лишь я.

Karen Ravn

Ваше дело является мощным источником мотивации, но оно имеет абстрактный характер. Вы должны сделать его в виде мечты. Представьте себе, какой мир будет в будущем. Представьте себе, как люди будут жить и работать.

Наличие мечты важно, потому что трудно быть мотивированным, если вы не имеете ничего, что было бы целью. Подумайте о людях, которые играют в баскетбол. Будут ли они мотивированы для игры, если нет корзины? Не думаю. Они нуждаются в цели. Вам необходима цель. Это - то, для чего ваша мечта.

Но только иметь мечту недостаточно. Ваша мечта должна быть достаточно большой, чтобы вдохновить Вас. Она должна быть реалистичной, но сложной.

3. «Быть голодным»

Желание чего-нибудь не достаточно. У Вас должно быть «чувство голода». Ваша мотивация должна быть абсолютно убедительной, чтобы преодолеть те препятствия, которые неизбежно попадутся на Вашем пути.

Les Brown

Чтобы быть по-настоящему мотивированным, у Вас должен быть голод, а не просто желание. Наличие простого желания не заставит Вас действовать в трудные времена. Во многих случаях, голод делает разницу между выдающимися и посредственными исполнителями.

Как вы можете почувствовать голод? Ваше дело и Ваша мечта сыграют большую роль. Если у Вас есть причина Ваших действий и большая мечта, связанная с ней, Вы должны иметь внутренний голод. Если вы думаете, что вы теряете голод все, что нужно сделать, это подключиться снова к Вашему делу и мечтать. Пусть они вдохновляют Вас и возвращают голод.

4. Управляйте своей собственной гонкой

Я не стараюсь танцевать лучше, чем кто-либо. Я только стараюсь танцевать лучше себя.

Михаил Барышников

Сравнение себя с другими является эффективным способом демотивировать себя. Даже если Вы начинаете с энтузиазмом, скоро Вы будете терять энергию, когда вы сравниваете себя с другими.

Не допускайте, что бы это случилось с Вами. У Вас есть своя собственная гонка и то, что делают другие люди, не имеет значения. Сравнение себя с другими, как сравнение работы пловца с бегуном, используя тот же стандарт времени. Они отличаются, так как Вы можете сравнить одно с другим?

Единственный конкурент, который у Вас есть – это Вы сами. Единственного соперника, которого Вам нужно преодолеть – Вас самих.

5. Сделайте один шаг

Успех не является окончательным, неудача не смертельна: это мужество, чтобы продолжать дальше.

Уинстон Черчилль

Когда Вы встречаете препятствия на этом пути, Вы не должны сдаваться. Вы можете думать, что это слишком сложно, чтобы двигаться дальше. Вы можете думать, что Ваша мечта недостижима. Но в этом Вы можете увидеть разницу между победителями и проигравшими. Хотя оба из них сталкиваются с теми же трудностями, есть одна вещь, которая делает победителей победителями: мужество, чтобы продолжить.

В трудных ситуациях нужно сделать еще один шаг вперед. Не думайте о том, как завершить гонку. Не думайте о том, какие препятствия ждут Вас. Просто сделайте еще один шаг.

6. Отпустите прошлое

Заканчивайте каждый день прощанием с ним. Вы сделали, что вы смогли.

Ralph Waldo Emerson

Верьте или нет, один из лучших демотиваторов – это Ваши прошлые неудачи. Ваши прошлые неудачи могут способствовать настоящему. Ваши прошлые неудачи могут стать тяжелым бременем.

Хорошая новость заключается в том, что это бремя вам не придется нести. Вы можете делать ошибки в прошлом. Но все кончено. Это уже в прошлом, и там вы ничего не можете с этим поделать.

Сегодня новый день, и у Вас есть шанс начать все заново. Независимо от того, какие неудачи были в Вашем прошлом, Вас ждет светлое будущее. Только не давайте грузу прошлого, остановить вас.

Примените эти советы для самомотивации. Не соглашайтесь на посредственность. Пусть Ваши самомотивации приведут Вас к совершенству.