# Как себя мотивировать

Очень часто возникают ситуации, в которых нам требуется что-то сделать, что-то выучить, как-то поступить, на что-то решится, но при этом нам не хватает решимости или мотивации.

И хотя все люди по своему индивидуальны, существуют способы, направленные на то чтобы усилить мотивацию или увеличить желание человека для исполнения поставленной цели.

- Как поставить цель и мотивировать себя для ее достижения

Что бы поставить себе цель нужно учесть некоторые факты:

* Цель должна быть конкретной. Должна быть четкая формулировка вашего желания. Это позволит сосредоточиться на ее достижении и понять, сколько усилий и средств, предстоит потратить на ее достижение.
* Вы должны конкретно понять чего вы добьетесь от достижения той или ной цели. Какую пользу это принесет лично вам?
* Масштаб достигаемой задачи должен быть реально достижим, и не является недостижимой мечтой.
* Лучше вместо одной огромной цели ставить несколько небольших. Тогда прогресс будет более ярким, и по достижению этих целей вы будете чувствовать больше радости.

Есть несколько способов увеличения мотивации человека. И хотя невозможно подобрать универсальный способ, так как все уникальны и индивидуальны, но можно хотя бы попытаться совмещать или использовать только некоторые из способов приведенных ниже:

1. Используйте воображение. Перед тем как приступить к работе, стоит представить конечный результат. Работа идет гораздо лучше и быстрее когда есть четкая цель. Когда ты понимаешь, чего хочешь и к чему стремишься, сразу проще становится сосредотачиваться и действовать в согласии со своей целью. Этот способ подходит как для представления какого-то конечного результата работы, например создаваемого изделия, так и для представления, к примеру, конечного результата тренировок.
2. Чужой пример. Люди так устроены, что себя узнают в сравнении с кем-то. Но в случае поиска мотивации, цель - не узнать себя, а почувствовать ,возможно, стыд или возможно, желание приложить больше усилий, сделать задание быстрее «потому что тот человек смог выполнить, а я что, хуже?». Стыд можно почувствовать, если у человека больше проблем, чем у тебя, и ты себя жалеешь. В таких ситуациях, самым лучшим мотивационным пример станут люди, которые при недостатках со здоровьем, все равно добились успеха.
3. Видео мотивация. Существует огромное количество видео материалов на просторе сети, которые отлично мотивируют любого человека. Есть видео разного характера:
* Есть целые фильмы, рассказывающие истории людей, которые побудят вас действовать
* Есть короткие ролики, содержание которых, можно просматривать чуть-ли не каждый день и тогда мотивация усилится
* Есть ролики, которые критикуют бесполезное времяпрепровождения, чтобы побудить к делам.
* И многие другие
1. Ничего не делайте. Некоторые источники советуют, вообще ничего не делать. Сюда включается даже не ходить. Просто постойте даже не шевелясь, минут десять. У вас, скорее всего, возникнет желание сделать хоть что-нибудь, организм сам это потребует.
2. Начать делать сию же минуту. Отличный способ развития силы воли и поднятия мотивации. Скажите себе: «Я должен, Я хочу это сделать!». После этого внутреннего монолога сразу же приступайте к действиям. Даже если это действие небольшое вы будете рады начать хотя бы с малого, потом ваша уверенность будет расти, а с ней и количество сил которые вы выделите на эту задачу.
3. Расскажите близким людям. Очень часто чтобы не показаться врунами и людьми, которые не выполняют обещания, мы вынуждены исполнить, что обещали. Этот способ действенен как крайний случай, потому что мы будем зависеть от чужого мнения, а лучше всего развивать свою силу воли.

-- на похудение

Согласно предыдущим методам, важно сразу поставить себе конкретную точку достижения:

* На сколько килограмм вы хотите похудеть?
* Сколько сантиметров должно быть в талии?
* Сколько сантиметров должны быть бедра?
* Какой срок достижения поставленной цели?

Перед началом программы занятий важно зафиксировать изначальные данные. Следует записать их на бумаге и после начала правильного питания, тренировок и правильного эмоционального настроя проводить наблюдения изменений. Знание цифр очень мотивирует.

Когда присутствует конкретика, будет видно: «А вообще правильным ли путём вы идете или нет?».

Музыка является отличным мотиватором для людей, которые хотят похудеть. Нужно выбирать те композиции, которые так и норовят затянуть в танец, подвигаться.

-- на учёбу

Расписание помогает правильно расставлять приоритеты и распределять время так чтобы его хватало на все. Если вы сами составляете расписание, это послужит дополнительным стимулом к его выполнению.

Важно понимать, когда учеба важнее, и когда ее нужно ставить на первое место.

Хорошими демотиваторами служат электронные устройства. Отказ от смартфона на время учебы – правильно решение. Если есть возможность, откажитесь даже от компьютера во время занятий.

Порядок в доме, в конспектах, на рабочем месте, позволит сосредоточиться на главном и приведет мысли в порядок. Если сделать так это послужит хорошей поддержкой для мотивации.

Понимание того, что вначале лучше «сделать дело, а потом гулять смело», опять же поможет лучше расставлять приоритеты и не беспокоится о «пустом».

-- на изучение иностранного языка

Определяем конкретную цель:

* Вы хотите улучшить знание языка ради любимого человека
* Вы хотите больше зарабатывать
* Вы хотите переехать
* И многое другое

Осознав конкретную цель вашего желания изучить иностранный язык, держите свой «взор» на том чего вы хотите достигнуть.

Очень важно поставить себе ограничительные рамки для этого. Если такого не сделать ваше обучение может растянуться на годы или, в конце концов, у вас ничего не выйдет, так как вы постоянно откладывали очередное занятие.

Отличным способом изучения языка и поддержания мотивации является небольшие задачи каждодневного порядка. Например, каждый день изучать по 3 неправильных глагола или по 7 новых слов. Такие задачи помогут вам понять, что вы не стоите на месте и постоянно «в движении» к своей цели.

Вы должны постоянно повторять цель своего обучения. Если этого не делать желание может угаснуть и ваш энтузиазм «потухнет».

-- на работу

Многим людям нравится бросать себе вызов. И тем самым доказывать себе, что они способны на выполнения той или иной работы. Это отличный способ мотивации.

Так же хорошим способом мотивации служит разбивание работы на более мелкие задачи. Это поможет не сосредотачиваться на масштабности проекта, а на его выполнение.

Размышление над итогом проделываемой работы поможет не сосредотачиваться на самом процессе работы, а сосредоточит внимание на цели.

Прекрасной возможностью для поддержания настроя, являются маленькие победы. Придумав себе какое-либо поощрение после частей работы, вы будете мотивироваться сильнее с каждой частью проекта.

Всегда нужно следить за прогрессом выполненного задания, если делать именно так, тогда цель с каждым шагом будет намного ближе, чем вначале.

Хороший друг, который будет постоянно вам напоминать о важности данной работы или человек, который хочет быть на вас похож, будут мотивировать в вас чувство ответственности или гордости, что поможет выполнять работу с энтузиазмом и большим желанием.

Ну а если, даже в этой статье вы не нашли того чтобы вас мотивировало и придавало желания к действию, и Вы все еще задаетесь вопросом «Как мотивировать себя что-то делать?», для Вас есть только один ответ: «Да никак, оставайтесь в ЖОПЕ!».