Автор: admin
26.02.2011 14:22 -

В чем сила самомотивации?

Еще совсем недавно мы не знали такого слова, но сейчас оно получает все большее и большее распространение. Существует куча методик и книг по развитию у себя самомотивации.

Для начала давайте разберемся, что же такое мотивация вообще? Если коротко, то мотивация – это некое побуждение к действию.

Соответственно, самомотивация – это побуждение к действию непосредственно самого себя. То есть человек, желающий добиться выдающихся результатов, должен стремиться к достижению своей цели. При этом его сопутствующими качествами должны быть решимость, инициатива и оптимизм.

Основная проблема отсутствия движения в жизни – наше бездействие. А если точнее сказать, то мы действуем, но зачастую либо не в том направлении, либо просто-напросто вообще не знаем, что нужно сделать, чтобы приблизиться к намеченной цели. А некоторые часто начинают и забрасывают, не видя быстрых результатов. Для того чтобы не забросить начатое, необходимо действовать по четко разработанной схеме.

Основными приемами самомотивации являются:

1. Постановка цели.
То есть необходимо чётко определить для себя, чего хочется достичь. Наличие цели делает движение к желаемому более быстрым и осмысленным. Тем самым цель мотивирует, дает стимул к этому движению. При этом стоит отметить, что цель не должна быть абстрактной: например, я хочу быть богатым. А должна быть конкретной: например, к 40 годам я хочу иметь свой бизнес с годовым доходом в 1 000 000 долларов США.

2. Создание зрительного образа желаемого результата.
Прежде всего, нужно создать в своем воображении картину будущего успеха, и

попробовать ощутить все те приятные чувства, которые при этом будут испытываться. Как только поставлена цель, сразу необходимо постоянно представлять себе, какой будет жизнь после достижения запланированного, каким будет поведение, занятия. Только нужно постоянно думать об этом! Ведь это же общеизвестный факт, что мысль материальна.

3. Определение основных этапов достижения цели.
Давайте примем период с момента постановки цели до собственно достижения самой цели за некий отрезок. Но этот отрезок не будет неким цельным предметом. Для достижения цели необходимо ставить промежуточные задачи. Вот они и будут поступательно делить этот отрезок на небольшие части. Назовем их шажками. Нужно четко определить эти шажки. Первым шажком будет являться постановка задач и определение промежуточных целей, которых надо достичь в заданный промежуток времени. Следующими шажками будет собственно неотступное следование этим задачам и их реализация, что, в конце концов, и приведет к поставленной цели.

Таким образом, если придерживаться приемов самомотивации, то можно достичь многого. И то, что раньше казалось недостижимым из-за неправильного подхода к своим желаниям, теперь представляется более реальным.

И здесь, как и во всем, есть один секрет: необходимо любить то, что делаешь. Ведь в нас заложены неисчерпаемые способности и ресурсы, но мы порой либо не знаем о них, то есть не знаем самих себя, либо просто ленимся ими воспользоваться.

Почему одни делают, казалось бы, невозможное, получая при этом огромное удовольствие и достигая необыкновенных успехов, а другие лишь «тянут лямку»? Почему одни делают все, что могут, а другие лишь только то, что должны? Я думаю, что каждый знает ответ, но не каждый может себе признаться в этом. Просто люди, достигающие небывалых высот, любят свое дело. А умение любить – это тоже большой труд.

Итак, главная сила самомотивации заключается в том, что ты сам берешь себя в свои же руки и направляешь все свои действия для достижения намеченной цели. Не надо ждать, пока какой-нибудь добрый дядя что-то сделает для тебя. Поверь, если такое и бывает, то очень и очень редко, да и то, скорее всего, это происходит лишь в детских книжках.

Если последовательно применять вышеуказанные приемы самомотивации, то увеличивается шанс стать в этой жизни тем, кем хочешь; иметь в этой жизни то, что хочешь; делать в этой жизни то, что хочешь. И все это потому, что это твои цели, твои действия по достижению этих целей и твой результат.

Автор - **Ольга Слесарчук**
Источник