**10 sposobów na nieograniczoną motywację**

Czy zdarzyło Ci się kiedyś, że tak bardzo chciałeś coś zrobić, że mógłbyś rzucić wszystko, aby się za to zabrać? Czułeś tak silną chęć zrobienia czegoś, że nikt nie mógłby Cię powstrzymać?



Jeśli doświadczyłeś takiego uczucia, to znaczy, że byłeś wtedy naprawdę silnie zmotywowany. Nie zastanawiałeś się nad tym, czy coś robić, czy nie. Nie myślałeś o tym, co może nie wyjść. Zamiast tego, byłeś skupiony na działaniu i robiłeś systematyczne kroki do przodu.

Problem w tym, że tak naprawdę rzadko czujemy wewnętrzną motywację. Zazwyczaj po prostu nie chce nam się robić pewnych rzeczy, a do innych musimy się zmuszać. Pomyśl tylko, z jak wielu świetnych pomysłów zrezygnowałeś, bo zabrakło Ci motywacji, aby je zrealizować?

**10 skutecznych technik, które pobudzą w Tobie motywację**

**1. Wyznaczaj sobie cele.**

To absolutna podstawa. Wyznaczanie celów nastawia Twój umysł na ich osiągnięcie. Zanim zaczniesz coś robić, dokładnie zastanów się nad tym, co chcesz osiągnąć. O wiele łatwiej pobudzić motywację, gdy wiesz, jaki ma być efekt Twojego działania. Jakie cele wyznaczać? Niech będą one ambitne - im większy cel, tym większe pobudzenie dla Twojego umysłu.

Oczywiście nie powinny być zupełnie niemożliwe do spełnienia, ale pozwól sobie na odrobinę fantazji. Szybko zauważysz, że wyznaczanie naprawdę ambitnych celów znacznie zwiększa Twoją efektywność. Jeśli Twoje cele wydają Ci się za duże - nie zmieniaj ich, po prostu podziel je na mniejsze, zastanów się nad poszczególnymi elementami większego celu.

[Jak stawiać sobie cele?](https://michalpasterski.pl/2008/10/jak-stawiac-sobie-cele-ktore-osiagniesz-czesc-1/) Najlepiej je wszystkie wypisać. Jeśli chcesz po prostu się nauczyć materiału na egzamin, zapisz to na kartce. Jeśli zaś pragniesz nadać sobie ogólny kierunek swoich działań, możesz wykonać następujące ćwiczenie: na kartce A4 narysuj cztery duże okręgi (dwa okręgi w dwóch rzędach, niech zajmują całą kartkę). W ostatnim okręgu wypisz lub narysuj symbolami wszystko, co chcesz osiągnąć w całym swoim życiu. Pomyśl, jak chcesz, aby wyglądało Twoje życie w przyszłości.

W przedostatnim okręgu zrób to samo, tylko że dla całego przyszłego roku. Pomyśl, co chcesz osiągnąć w trakcie nadchodzącego roku. Drugi okrąg to Twoje cele na przyszły miesiąc, a pierwszy to cele na jutrzejszy dzień. Jeśli osiągniesz cele z pierwszego okręgu, dużo łatwiej będzie Ci osiągnąć te z drugiego, i tak dalej.



**2. Wizualizuj osiągnięty cel.**

Znajdź pięć minut na wizualizację efektu swojej pracy. Jakiekolwiek zadanie masz zaplanowane, pomyśl jak to będzie, gdy już to zrobisz. Jak będziesz wyglądać? Jak się będziesz czuć? Niech to będą pozytywne obrazy. Zobacz efekt Twojej pracy w jak najlepszym świetle, poczuj ogrom wiedzy, którą zdobyłeś. Pomyśl, co teraz, gdy już masz to z głowy, będziesz robić. Poczuj całym sobą przyjemność płynącą z dobrze wykonanego zadania. Ciesz się z tego, co sobie wizualizujesz.

Postaraj się, aby stworzony obraz był bogaty w szczegóły. Wykonuj to ćwiczenie przynajmniej raz dziennie, przez kilka minut. Jest to jedne z silniejszych narzędzi do osiągnięcia prawdziwej motywacji.

**3. Wypisz korzyści.**

Weź pustą kartkę i długopis, i zacznij wypisywać wszystkie korzyści, jakie przychodzą Ci do głowy w związku z wykonaniem danego zadania. Więcej wolnego czasu, radość kogoś bliskiego, otrzymanie wynagrodzenia, możność spotkania z przyjaciółmi, nauczenie się czegoś nowego.

Nie wszystkie muszą być silnie uargumentowane i logiczne.

Wypisz wszystko, co Ci przychodzi na myśl, nawet jeżeli Twoje powody będą śmieszne lub pozbawione sensu. Ważne jest, aby było ich jak najwięcej. Gdy już stworzysz taką listę, zupełnie inaczej będziesz podchodził do zaplanowanego zadania - przed wypisaniem listy ledwo mogłeś znaleźć jeden powód, a teraz masz już ich tak wiele.