**10 sposobów na motywację – c.d.**

**4. Planuj.**

Dokładnie zaplanuj to, co masz do zrobienia. Świadomość tego, jak ma wyglądać efekt, nie zawsze wystarczy. Planowanie pozwala na ujrzenie również całego procesu, nie tylko efektu. Każde skomplikowane zadanie jest złożone z najprostszych elementów.

Dlatego, gdy dokładnie wypiszesz sobie poszczególne kroki, które doprowadzą Cię do osiągnięcia danego celu, łatwiej będzie Ci zabrać się za poszczególne elementy procesu. Całość nie będzie się już wydawać taka trudna, bo będzie składać się z prostych czynności. To pozwoli Ci również śledzić Twój postęp. Wiedza, w którym jesteś miejscu i jak daleko Ci do osiągnięcia celu, rozbudzi motywację i poprawi Twoją efektywność.



**5. Wykorzystaj metodę pięciu minut.**

Gdy masz do zrobienia coś, na co nie masz ochoty, zdecyduj się na robienie tego tylko przez pięć minut. Powiedz sobie "pięć minut, ani chwili dłużej". Taka perspektywa znacznie ułatwi Ci zabranie się do tego zadania, a co więcej - często okaże się, że gdy już będziesz robić coś przez te pięć minut, nie skończysz po tych pięciu minutach, ale będziesz robić to znacznie dłużej, niż zaplanowałeś. Dlaczego się tak dzieje? Ponieważ w tym czasie postawisz najtrudniejszy, bo pierwszy krok, a dzięki temu motywacja może nie stanowić dla Ciebie dłużej problemu.

**6. Połącz cel z najwyższą wartością.**

Zastanów się, co stanowi dla Ciebie najważniejszą rzecz w życiu? Zdrowie, rodzina, miłość, wykształcenie, dobra zabawa? Co przedkładasz nad wszystkie inne wartości? Dla którego z tych obszarów jesteś w stanie naprawdę się poświęcić? Gdy już ustalisz (może być więcej niż jedna) najważniejszą wartość, połącz ją z zadaniem, które masz do wykonania.

Możesz zrobić to poprzez zadawanie sobie pytań "co mi to da?". Co Ci da nauka tego materiału? Zdasz egzamin. Co Ci da zdanie egzaminu? Nie będziesz miał poprawki. Co Ci to da? Będziesz miał więcej wolnego czasu. Co Ci da wolny czas? Będziesz mógł spędzać czas z przyjaciółmi albo gdzieś wyjechać, co oznacza dobrą zabawę.  Naprawdę prosty sposób na silną motywację, prawda?

W artykule [Poznaj swoje wartości](https://michalpasterski.pl/wp-content/uploads/2009/03/poznaj-swoje-wartosci/) znajdziesz wiele rad, które pomogą Ci odkryć Twoje najgłębsze wartości.

**7. Bądź pozytywnie nastawiony.**

Zwracaj uwagę na swoje myśli. Obserwuj je cały czas, zwłaszcza gdy myślisz o czekającym Cię zadaniu. Gdy okaże się, że są one negatywne, zamień je na pozytywne. Skończ z wszelkimi "nie uda mi się", "to jest trudne", "nie dam rady". Gdy to sobie mówisz, masz rację. Nastawiasz swój umysł na porażkę, a w efekcie Twoja wydajność znacznie spada, i rzeczywiście nic Ci się nie udaje.

To jak samospełniająca się przepowiednia. Gdy myślisz, że dasz radę, że to będzie łatwe, że wszystko Ci pięknie wyjdzie - również masz rację. Nastawiając swój umysł na sukces pobudzasz go do działania. Twoja efektywność znacznie wzrasta. Wyrób sobie nawyk pozytywnego myślenia. Masz ogromne możliwości i uwierz w to, a będziesz działać dużo lepiej. Co więcej, perspektywa sukcesu natychmiast pobudzi Twoją motywację.

**8. Zobacz siebie zmotywowanego.**

To technika, która pobudza motywację na poziomie emocjonalnym. Polega na [wizualizowaniu](https://michalpasterski.pl/2008/06/jak-tworzyc-wizualizacje/) siebie na ekranie kinowym. Pomyśl, że siedzisz sam w kinie naprzeciwko wielkiego ekranu, a tam widzisz film, na którym ty sam wykonujesz zadanie, do którego chcesz się zmotywować.

Wyobraź sobie siebie ogromnie zafascynowanego wykonywaną czynnością. Poczuj zapał, który wręcz wrze w Tobie z ekranu. Zobacz wszystkie szczegóły - sposób poruszania się, wyraz oczu, gwałtowność ruchów. Zwróć uwagę na kolory filmu, na dźwięki, które słyszysz. Wejrzyj w swoje myśli, widząc siebie na tym filmie, ogromnie zmotywowanego.

Gdy już zobaczysz dokładny obraz siebie w tak silnym stanie na ekranie kinowym razem ze wszystkimi szczegółami i razem z wszystkimi emocjami, wejdź w ekran i wejdź w swoje ciało. W momencie gdy to zrobisz, poczuj to wszystko, zachowuj się tak, jak przed chwilą to widziałeś na ekranie. Zintensyfikuj wszystkie te doznania.

Jest to bardzo silne narzędzie i pozwoli Ci poczuć motywację natychmiastowo.



**9. Słuchaj motywującej muzyki.**

Zdarzyło Ci się kiedyś coś takiego, że słuchałeś jakiejś piosenki, a ona wywołała w Tobie określony stan emocjonalny? Jest to zjawisko warunkowania emocjonalnego, zwanego inaczej kotwicą. Są bodźce, które wywołują u nas określone stany emocjonalne.

Jak to możesz wykorzystać? Dzięki wszystkim sposobom, które właśnie przeczytałeś, możesz wywołać silne uczucie motywacji. W momencie, gdy osiągniesz już ten stan, i wystarczająco mocno go zintensyfikujesz, włącz jakąś piosenkę- najlepiej wesołą i energiczną. Wybierz taką, której wcześniej nie słuchałeś. I podczas gdy ona będzie sobie lecieć, Ty upajaj się swoim silnym stanem motywacji. Twój mózg połączy ten stan z bodźcem zewnętrznym, którym jest piosenka, i gdy następnym razem jej będziesz słuchać, stan motywacji znów się pojawi.

**10. Nagradzaj się.**

Stara, dobra metoda, którą wszyscy lubią. Pomyśl, jak możesz się nagrodzić za osiągnięcie celu. Co zrobisz gdy uda Ci się wykonać zadanie dobrze? Zjesz coś słodkiego? Pójdziesz do kina? Pozwolisz sobie na godzinę relaksu? Wybór należy do Ciebie, a warto się nad tym zastanowić, bo przestawia to Twoje myślenie z trudu zadania na przyjemność nagrody.

Spróbuj wszystkiego i zobacz, co działa dla Ciebie najlepiej.

Być może któryś z tych sposobów tak Ci się spodoba, że będziesz go praktykować już zawsze przed wykonywaniem przeróżnych zadań. Jeśli już teraz zabierzesz się za praktykowanie wszystkiego co tu przeczytałeś, motywacja będzie Ci towarzyszyć zawsze, gdy tego potrzebujesz.

**Mit motywacji**

Poniższy fragment to dodatek do artykułu napisany dnia 24.03.2017.

Ten artykuł powstał już 9 lat temu. Od tego czasu moje spojrzenie na tematykę motywacji zmieniło się w dość wyraźny sposób. Treści, które tutaj opublikowałem są wciąż aktualne, jednak nie przykładam już aż takiej wagi do stawiania celów i wizualizacji. Myślę, że mogą być pomocne, jednak są inne, ważniejsze rzeczy.

Pobudzanie motywacji za pomocą wizualizacji czy muzyki ma raczej krótkotrwały skutek. Dużo ważniejsze w pracy nad motywacją jest to, jakie życie dla siebie wybierasz. Czy to, co robisz na co dzień, to, gdzie mieszkasz, oraz to, z jakimi ludźmi się zadajesz, jest dla Ciebie dobre? Czy masz życie, które naprawdę chcesz mieć? Czy może wcale nie żyjesz w zgodzie ze swoimi potrzebami, pragnieniami i marzeniami?

Silna motywacja to w dużej mierze kwestii odwagi do bycia ze sobą szczerym i odpowiedzenia sobie na pytanie - czego ja tak właściwie chcę od życia?

Nie zawsze jest to łatwe, bo często mamy w głowie mnóstwo społecznych schematów, które mówią nam o tym kim powinniśmy być i co powinniśmy robić. "Odklejenie" się od tych schematów jest pierwszym krokiem do tego, aby móc zajrzeć w głąb siebie i poznać to, co jest dla nas naprawdę ważne.

A gdy już to poznamy - wtedy pozostaje nam dokonywać w życiu takich wyborów, aby to, co robimy każdego dnia, było w zgodzie z nami. Jeśli nam się to uda, motywacja będzie zawsze z nami. Nawet wtedy, gdy nie będziemy w najlepszym nastroju. Motywacja nie powinna być silnym, krótkotrwałym wystrzałem energii do działania, ale głębokim i stabilnym poczuciem, że lubimy swoje życie i z wielką przyjemnością zrobimy wszystko to, co sobie zaplanowaliśmy.

Artykuł Michał Pasterskiego – autor publikacji „ Świadoma Edukacja”