

Правильная мотивация - залог успеха!

Много дел, а Вы продолжаете лежать и ничего не делать, кроме того, как мечтать?

Ключевая причина неудач - лень. Откладывание на потом, ожидание нового дня, недели, месяца, года. Поэтому очень важно правильно себя замотивировать. Но для того, чтобы добиться необходимой производительности, нужно для себя понять, что именно Вас мотивирует.

Расскажем сейчас о правильной мотивации и о том, что может Вас замотивировать встать с дивана и начать идти к своим целям и мечтам:

Визуальные мотиваторы. Это могут быть вдохновляющие цитаты, карта желаний, в наше время — это также блоггеры, которые выставляют всю свою жизнь в соцсети и зачастую сами говорят мотивирующие слова для своей аудитории. Это может быть тем, что поможет вам сделать первый шаг к изменениям своей жизни к лучшему.

Общение с позитивными людьми. С людьми, которые заряжают Вас потрясающей энергией. Ведь в нашем окружении существует два типа людей: те, кто поддерживает и вдохновляет нас и те, кто все время нас заземляет. Старайтесь больше общаться с первым типом и избегать второй.

Воодушевляющая литература. Книги, которые возвышают и вдохновляют Вас на новые достижения. Возможно это будет психология, саморазвитие или истории выдающихся людей, где можно найти тот самый толчок к действиям.

Любовь к себе. Необходимо наблюдать за тем, что мы сами себе говорим. Очень важно положительное отношение к себе. То, как мы относимся к себе, очень сильно влияет на отношение к жизни в целом.

Здоровье и отдых. Не забывать о нем, он бесценен. Хороший сон (7-8 часов), желательно ложиться до 00, чтобы вырабатывался нужный организму гормон сна - мелатонин. Чем выше его уровень в организме, тем больше человеку хочется спать. Другими словами, именно этот гормон подсказывает нам, когда наступает время ложиться спать, и когда - просыпаться. Также не забываем о здоровом и правильном питании, и уделяем время для отдыха, ведь абсолютно каждый из нас нуждается в прекрасном отдыхе. Все то, что хорошо для тела, хорошо и для духа.

Взгляд на вещи с положительной стороны. Конечно же, мы не можем контролировать абсолютно все то, что происходит в нашей жизни, но мы можем контролировать наше отношение к этому.



Наступил новый день, у каждого из нас сегодня и прямо сейчас есть шанс начать все с чистого листа, перевернуть страницу прошлого. Совсем неважно, как плохо вам там могло быть, Вы по-прежнему имеете счастливое будущее впереди, которое ждет Вас. Не допускайте даже мысли, что груз прошлого сможет Вас остановить.

Как-то Эндрю Карнеги выразил интересную мысль:

«Люди, которые неспособны мотивировать себя, должны довольствоваться статусом посредственности, не важно, насколько выдающиеся их таланты.»

Поэтому скорее вставайте, беритесь за дело, применяйте эти правила и мотивируйте себя. Не соглашайтесь быть посредственностью. Разрешите вашей самомотивации привести вас к успеху. У Вас все обязательно получится. Мы в Вас верим, и Вы научитесь верить в себя!

Автор:



Пучинкина Сафия