



Мотивация от Альбины

ЧЕК-ЛИСТ Мотивация от Альбины. Каждый человек в жизни что-то не любит, а точнее делает то, что не хочет. Каждый человек должен понимать, что в жизни к сожалению или счастью есть те вещи которые нужно делть через не хочу. Мотивационные разделы от Альбины помогут смериться и принять ситуацию!

Вы и ваши действия

- Первый пункт ваши действия с решением этой ситуации

Не нужно бояться говорить что вам это не нравится, ведь если вы скажите вам за это, ничего не будет.

- Второй пункт если вы спросили и вам сказали что выполнить или сделать должны только вы

Переходите к следующим разделам и их пунктам не паникуя

Вы и ваше тело

- Первый пункт ваше поза

Необходимо встать прямо, выпрямить спину, ноги вместе и руки прижать к ногам (встать в позу солдатаика).

- Второй пункт принятие ситуации

Нужно расслабиться и сделать глубокий вдох, и медленно выдыхать.

Вы и ваши мысли

- Первый пункт вы и ваши мысли

Вы сами должны себе говорить такие слова: " Я всё смогу, я справлюсь с этой задачей".

Второй пункт, вы мотивируете сами себя

Например, проговаривайте сами себе такие слова: " Мне хочется это делать потому что потом меня за это похвалят или же выпишут премию, или поставят пять и т.д."

Вы это делаете

Первый пункт воспоминания

Когда вы начали это делать, вспоминайте то, что вас радует или то, что вы любите. Таким образом на душе вам станет приятно. И вам станет легче выполнить поставленные задачи.

Люди прочитав мотивацию от Альбины, а точнее мотивационные разделы, они будут работать с собой и своим моральным состоянием. А не просто читать текст мотивационный.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?