



## 12 лучших способов самомотивации

Используйте эти простые и эффективные принципы, и вы сможете поддерживать свою мотивацию, не прикладывая к этому чрезмерных усилий. Что позволит не только достигать цели, но и делать это с удовольствием.

### 1. Используйте визуализацию - мечтайте!

*Если у вас есть мечта, о которой вы часто думаете, то в процессе мечтаний вы пребываете в хорошем настроении, отсюда появляется и вдохновение на достижение намеченных целей.*

### 2. Поощряйте

*Обязательно хвалите себя и поощряйте за каждое достижение, особенно, если вы делаете что-то новенькое. Дарите себе подарки, награждайте отдыхом, хвалите себя и рассказывайте о своих достижениях другим людям*

### 3. Обучайтесь.

*Ежедневно учитесь чему-то новому, узнавайте о последних достижениях в своей профессиональной области. Наш мозг любит учиться, таким образом вы будете поддерживать уровень удовольствия*

### 4. Найдите себе единомышленников

*Окружите себя людьми, которые как и вы, стремятся к успеху (причем это могут быть разные группы людей). Поддерживайте друг друга и делитесь опытом. Вместе двигаться будет намного интереснее и легче.*

### 5. Отдыхайте.

*Полезно помнить, что наша психика работает по принципу напряжение-расслабление. Поэтому всегда после очередного стресса давайте себе время на восстановление. Отдых может быть как активным, так и пассивным: прогулки, массаж, баня, ванна с пеной, поход в кино или театр, встреча с друзьями.*

6. Подводите итоги.

*У греков был такой обычай - ежедневно перед сном они вспоминали весь день с утра до вечера, восстанавливая в памяти события. Что понравилось/не понравилось, что хотелось бы повторить, в чем продвинулись, насколько, в нужном ли направлении (это только часть вопросов, на которых можно остановиться)*

7. Помогайте другим людям

*Вы будете получать удовольствие от ощущения, что кому-то сделали хорошо.*

8. Правильно ставьте цели

*Делите свою цель на небольшие шаги так, чтобы каждый был посильным для вас и в то же время содержал небольшой вызов.*

9. Занимайтесь только главными делами.

*Свое основное время уделяйте самым важным делам из вашего списка, другие - по остаточному принципу или делегируйте. следуйте принципу: главные вещи - первыми!*

10. Будьте дерзкими

*Пусть ваша мечта всегда будет чуть-чуть из области фантастики. Чем несбыточнее, тем интереснее ее будет достигать.*

11. Становитесь экспертом

*В любой профессиональной деятельности идите на глубину, становитесь профессионалом своего дела, достигайте мастерства.*

12. Будьте смелыми

*В любой непонятной ситуации следуйте принципу Марка Аврелия - "Делай, что должен, и будь, что будет!"*

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

как это убрать?