



Как мотивировать себя

Каждый хочет воплощать свои желания в жизнь. Для этого важно иметь не только силы и навыки, но и высокую мотивацию. Именно ваша замотивированность в достижении цели является ключом к успеху

Как мотивировать себя

☐ Определите ЦЕЛЬ

Мотивацию можно поддерживать в течении долгого времени, но только если вы знаете ради чего прилагаете усилия. Пропишите то, чего хотите достичь и для чего вам это нужно. Ваши желания = сила мотивации

☐ Визуализируйте

Попробуйте представить свою цель в своей голове очень детально. Могут помочь коллажи из картинок и фотографий

☐ Делите путь на шаги

Если вам кажется, что реализовать цель нереально, то распишите поэтапно каждый шаг к ее достижению. Маленькие задачи проще воспринимаются нашим мозгом

☐ Подводите итоги

Выписывайте свои достижения и отмечайте выполненные задачи. Важно отмечать пройденный путь к цели, это мотивирует двигаться дальше

☐ Похвала самому себе

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

☐ Поиск единомышленников

Гораздо интереснее выполнять задачи и обсуждать успехи с тем, кто стремится к

схожей цели. Вы можете обмениваться опытом, помогать и мотивировать друг друга

☐ Пробуй новое

Разнообразие в делах придает сил и мотивирует вас к новым начинаниям. Пробуйте изучать что-то из разных областей и закреплять практикой. Так вы развиваете в себе полезные навыки

☐ Восполняйте ресурсы

Бывает мотивации нет вовсе. В таком случае устройте себе отдых или организуйте досуг. Также проводите время с близкими и интересными людьми. Вдохновляйте себя и с новыми силами стремитесь к своей цели

☐ Бросайте вызов самому себе

Непривычные ситуации закаляют и заряжают вас лучше всего. Учитесь совершать свои ошибки и учитесь на них. Пробуйте то, что незнакомо и просто наслаждайтесь новым опытом

Знайте, все что вы делаете - это ваш опыт, ваши эмоции и ваша жизнь. Радуйте себя и поддерживайте в себе силы, чтобы достигать новых вершин!

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

как это убрать?