

Wpis na bloga dla kobiet o tematyce Lifestyle

#lifestyle #motywacja #finanse #praca

Tytuł artykułu:

JAK SIĘ MOTYWOWAĆ DO DZIAŁANIA

Motywacja jest ważna, bo pozwala nam działać. Bez niej po prostu stałybyśmy w miejscu i biernie obserwowali rzeczywistość. Jeśli chcemy się rozwijać, uczyć się nowych rzeczy, przeprowadzać pozytywne zmiany to musimy najpierw wyrobić w sobie odpowiednią motywację do działania. Teraz pojawia się pytanie – jak to zrobić? Pewnie zdarzają się tacy, którzy rodzą się niezwykle ambitni i szukanie motywacji jest dla nich tak samo zbędne jak nauka oddychania. To jednak zdecydowana mniejszość. Reszta musi się tego nauczyć. Nie jest to skomplikowane, wymaga tylko odrobiny dobrych chęci.

Po pierwsze: Hm... tylko co ja właściwie chciałabym zrobić? Czyli wyznacz sobie cel.

Motywacja bez celu nie ma prawa istnieć. Jeśli masz coś robić to musisz wiedzieć po co. Oczywiście lepiej nie planować od razu władania światem, bo to byłoby bardzo odległe marzenie. Zaczynaj od małych rzeczy i powoli rozszerzaj siatkę swoich celów. Pamiętaj też, że cel nie musi być duży, ale musi być konkretny. Na przykład: w tym tygodniu pójde dwa razy pobiegać. Potem wprowadź kilka zdrowych produktów do swojej diety. Jeszcze później możesz obiecać sobie wynegocjowanie lepszych warunków w pracy, a może nawet zmianę pracy. Im bardziej ambitny cel, tym większy wysiłek, ale też większa kreatywność działania. Cele najlepiej zapisuj i działaj. Tylko po kolei, powoli i konsekwentnie.

Po drugie: Miałam zrzucić parę kilogramów, ale wyglądam tak okropnie, że to nie ma sensu. Lepiej zjem ciasteczko! Czyli wizualizacja celu.

Kiedy już wymyślisz swój cel i zapiszesz go na kartce, to musisz jeszcze dobrze go sobie wyobrazić. Innymi słowy widzieć korzyść, jaka czeka cię po osiągnięciu tego, co sobie założyłaś. Jeśli twoim celem jest zrzucić parę kilogramów, to nie myśl o tym jak wyglądasz teraz. Nie stój przed lustrem i obrażaj samej siebie. Wyobraź sobie jak będziesz wyglądać za kilka tygodni/miesięcy konsekwentnej diety. Wyobrażenie sobie siebie o rozmiar mniejszej, na pewno będzie lepszą motywacją niż wmawianie sobie jaka jesteś gruba i beznadziejna.



Po trzecie: To takie trudne. Nie będę się męczyć, wracam do strefy komfortu! Czyli zapisuj postanowienia.

Cel nie powinien wisieć w powietrzu. Kiedy już go znajdziesz i wyobrazisz sobie wszystkie związane z nim korzyści, to zapisz je na kartce. Myśli mogą wyfrunąć ci z głowy, ale kartka zostanie. Przyklej ją sobie w widocznym miejscu, albo noś w kalendarzu. Trzymaj tak, żeby widzieć dopóki nie osiągniesz tego co zamierzałaś.

Po czwarte: Zakupy, pranie, prasowanie, a ty mi o kartkach i celach! Kobieto kto ma na to czas? Czyli naucz się planować.

Bez dobrego planowania, ani rusz. Ludzie, a zwłaszcza kobiety, mają każdego dnia mnóstwo obowiązków. Łączymy role matki i żony z karierą zawodową. Gdzie tu jeszcze miejsce na kolejne cele, rozwój i inne podobne atrakcje. Wiem doskonale ile godzin ma doba. Wiem też, że jest to taka ilość godzin, którą można naprawdę efektywnie rozplanować. Tak żeby starczyło czasu na domowe zobowiązania, pracę i moment dla siebie. Bo do tego, żeby o siebie zadbać wystarczy nawet jedna godzina dziennie, ale musi to być godzina regularnie powtarzana każdego dnia. Dlatego zacznij planować każdy dzień. To nie musi być drobiazgowa analiza. Wystarczy kilka szybko nakreślonych haseł, które po kolei odhaczysz z listy w ciągu dnia.

Po piąte: Nie dam rady. Nie chcę! Daj mi spokój! Czyli metoda jednej chwili

Zdarza się, że faktycznie mamy zły dzień. Wstajemy lewą nogą, wszystkie światła są czerwone, w sklepie skończyło się ulubione pieczywo, a makijaż rozmazał się tuż po przekręceniu zamka w drzwiach. Wtedy chcemy tylko jakoś dociągnąć do momentu, kiedy wejdziemy pod kołdrę i udamy, że ostatnich dwudziestu godzin w ogóle nie było. Zanim tak się stanie mamy do zrobienia mnóstwo rzeczy, między innymi naszą listę. Jak się za to zabrać gdy cały świat jest wbrew tobie? Zastosuj metodę jednej chwili. Po prostu obiecaj sobie, że będziesz wykonywać dane zadanie tylko przez chwilę. Powiedzmy od pięciu do dziesięciu minut. Po tym czasie wolno ci wszystko rzucić. To działa ponieważ jest dobrym impulsem do tego, żeby zacząć. Zwykle kiedy już zaczniesz to popłyniesz z prądem i zrobisz do końca co trzeba. Jeśli nie, to będzie znak, że naprawdę czas spać ;)

Po szóste: To jest dla mnie za trudne. Nie wiem jak inni to robią, przecież to niemożliwe. Czyli pozytywne nastawienie.

Naprawdę trudno jest coś robić, kiedy w głowie rządzi pesymizm. Jeśli masz cel, dążysz do niego, ale w głębi duszy nie wierzysz dobrą zmianę to prędzej czy później odpuścisz. To bardzo jałowy wysiłek. Pozytywne myślenie i wiara we własne siły to niezbędne składniki dobrej motywacji. Nie przywołuj porażki, tylko powodzenie. Nie myśl, że coś jest trudne, tylko zastanów się jak się tego nauczyć. Umysł człowieka to naprawdę potężna broń, ale trzeba ją odpowiednio komplementować. Dlatego pamiętaj – jesteś mądra, silna i dasz radę!



Po siódme: Udało się! Trzeba to uczcić. Barman, szampana! Czyli nagradzaj się.

To bardzo ważne. Trzymaj dyscyplinę kiedy trzeba, ale jeśli osiągniesz to co sobie zaplanowałaś nie wahaj się sprawić sobie z tego tytułu jakiejś przyjemności. W końcu zasłużyłaś. Może to być dobre ciacho, nowa bluzeczka albo seria relaksacyjnych zabiegów w SPA. Cokolwiek sprawi Ci radość. Doceń się, odpocznij, a potem... ruszaj na podbój kolejnego celu ;-)

Powodzenia!

P.S. Podziel się swoimi celami oraz tym, jak idzie Ci ich realizacja w komentarzu pod tym wpisem. Podzielenie się planami i trudnościami z naszą społecznością również może być motywujące, a co najważniejsze - wspierające Cię w Twoich zmaganiach.



<https://contentwizard.pl>



kontakt@contentwizard.pl

