



Что делать, когда не находишь в себе сил заниматься необходимыми делами, идти на работу или учебу, в спорт зал, да и просто нет желания даже встать с кровати. Когда мысли о том, что необходимо приступить к какому-либо делу вызывают раздражение? Тебе приходится преодолевать себя, через силу!

Как найти в себе ресурсы, для того что бы жить полноценной яркой жизнью, наслаждаться даже маленькими победами и идти вперед к своей цели, заряженным положительными эмоциями и с ощущением, что возможно «свернуть горы»?

Существует несколько приемов, которые помогут поддержать Вашу личную мотивацию:

1. Сократите список запланированных задач. Вместо 10 - выполните 5. У вас будет больше сил, а значит и работа будет более продуктивной, будет выполнена более эффективно.
2. Отмечайте каждую свою «победу», даже не столь значительную. В психотерапии есть такой прием, как ведение дневника. Это может быть дневник чувств, дневник эмоций, дневник событий. У Вас будет «Дневник побед».
3. Планируйте свой день. Планирование дня — еще один отличный способ настроиться на задачу: наметьте небольшие периоды работы, включите в план обязательное время на отдых.

4. Разрешайте себе отдохнуть. Люди более продуктивны и заряжены, когда полны сил. Если чувствуете, что Ваши силы заканчиваются, и Вы истощены, позвольте себе отдохнуть.
5. Избавьтесь от прокрастинации. Не откладывайте все свои дела на потом.
6. Альтернатива пустоты. Когда нет желания работать, используйте этот способ. Просто ничего не делайте. Сидите на стуле, смотрите в потолок, разглядывайте свои пальцы. Не читайте книги, не разговаривайте с коллегами. От скуки точно захочется приступить к работе.
7. Вдохновляйтесь. Найдите для себя источники вдохновения то, что вам дает заряд положительных эмоций.
8. Любите то, что делаете. Найдите дело, которым полюбите заниматься, и делайте его хорошо. Страсть к любимому занятию вместе с достойным багажом опыта — основы успеха в любом деле. Умение не сдаваться на полпути — навык людей, которые стали успешными. Когда запаса внутренних сил не хватает, научитесь находить способы своей мотивации.
9. Найдите ментора. Найдите человека, которого вы уважаете и чье мнение цените. Он поможет посмотреть на ваши задачи под новым углом, а кроме того, вам также будет неудобно не выполнить взятых на себя обещаний.

И помните, все в наших руках. Главное цель, желание и усердие!