ЯК МОТИВУВАТИ СЕБЕ

Людина так влаштована, що не може працювати постійно в одному режимі. Періодично відбувається занепад сил, опускаються руки і зовсім не хочеться нічого робити. У цей момент важливо себе підбадьорити і мотивувати, щоб повернутися у стрій. Про те, як це зробити правильно та ефективно, читайте далі.

1. Згадайте про свої сильні якості та сторони.

Сумнів у собі та своїх можливостях – часта причина втрати сил і небажання щось робити. Нагадуйте собі про свої досягнення та переваги. Похваліть себе за навички, які у вас добре розвинені, та почніть діяти.

2. Займіться тим, що вам подобається. Коли мотивація на нулі – складно просто встати і приступити до виконання трудомісткої роботи, тому, щоб запустити когнітивні процеси, почніть з розминання. Саме таким розминанням може стати виконання справ, які приносять вам задоволення. Ці дії покращать настрій і допоможуть повернути натхнення, в результаті у вас з'явиться більше сил на виконання робочих завдань.

3. Святкуйте дуже маленькі перемоги. Це допоможе створити позитивні навички. Не обов'язково щоразу купувати торт. Достатньо просто відзначити, що трапилося щось хороше.

4. Зосередьтеся на вирішенні проблеми. Тут важлива концентрація не на самій проблемі, а саме на її вирішенні. Продумайте усі можливі варіанти.

5. Слідкуйте за своїм здоров'ям. Погане самопочуття сильно відволікає від роботи та знижує рівень продуктивності. Займайтеся танцями, спортом, бувайте на свіжому повітрі.

6. Робіть те, що любите та чим можна заробляти. Успіх у будь-якій справі ґрунтується на поєднанні пристрасті та досвіду. Але будьте обережні. Переконайтеся, що зможете заробляти на результатах цієї діяльності.

Далеко не все, що нам подобається, може приносити реальний дохід, що рано чи пізно призведе до вигоряння.

*Юлія Ворман, практичний психолог*