

МОТИВАЦИЯ

КАК МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ НА УСПЕХ?

Что для этого нужно делать, а что не нужно

МОТИВАЦИЯ – это внутреннее, эмоциональное состояние, которое побуждает человека к действию!!!

1) Всегда и при любых обстоятельствах гоните прочь от себя негативные мысли!

Имейте в виду – все мысли материальны! И если Вы будете долго думать о плохом и представлять его во всех красках – это плохое с Вами и случиться!

«Успех не окончателен, неудача не смертельна, мужество продолжать — вот что имеет значение». Уинстон Черчилль.

2) Дайте себе обещание, что Вы будете РАНО просыпаться – независимо от выходных!

Лучшая **МОТИВАЦИЯ** – это **МОТИВАЦИЯ**, которая начинается с утра!

Если Вы будете РАНО просыпаться – у Вас будет достаточное количество времени, чтобы всё успеть! Даже если Вы никуда не спешите, и у Вас нет важных и срочных дел, все равно РАНО просыпайтесь – потратьте это время на себя, на своё развитие, прочитайте несколько страниц полезной и развивающей книги. Не даром же говорят: *«Кто рано встает, тому Бог подаёт!»*

3) МОТИВАЦИЯ на победу!

Всегда, каждый день, каждую минуту стремитесь к победе! У каждого человека всегда есть выбор: победить или проиграть в той или иной ситуации. Когда только просыпаетесь, не вставая, дайте себе установку на целый день: *«Сегодня я буду лучше, чем вчера! Сегодня будет самый замечательный день! Сегодня меня ждут мои маленькие победы!»* Поверьте, теперь на протяжении всего дня, вы будете полны позитивной и находчивой энергией, сильны и уверены в себе и в своих действиях. И, никто, ни при каких обстоятельствах не сможет Вам в этом помешать и нарушить Ваши планы :)

«Человек, которому повезло, — это человек, который делал то, что другие только собирались сделать». Жюль Ренар

4) МОТИВАЦИЯ на позитивное и хорошее настроение!

Старайтесь в любой ситуации видеть только хорошие и позитивные моменты! Запомните, люди тянутся к положительным людям, к оптимистам, а не к ноющим пессимистам!

«А если действительно у человека произошла серьёзная и неприятная ситуация в жизни, как тогда? Как в этом искать положительные стороны?»

«Поймите, все ситуации, которые происходят с Вами – это Ваш опыт! Ценный опыт! Если бы не было этих «НЕПРИЯТНЫХ» ситуаций – Вы были бы слабым и бесхарактерным человеком, были бы неудачником! Все эти ситуации делают Вас сильнее, целеустремлённее!»

5) МОТИВАЦИЯ на помощь!

Никогда не отказывайте в помощи людям, которым она нужна! Когда Вы помогаете людям, Вы не просто делаете доброе дело, Вы при этом получаете приятные эмоции, а за Ваше старание люди Вам отвечают благодарностью, что немаловажно! Когда Вы улучшаете жизнь других, Вы автоматически улучшаете и свою жизнь тоже! Всегда помните об этом!

6) Ваша МОТИВАЦИЯ рушиться от Ваших же сомнений!

Многие люди, даже независимо от их прогресса к лучшей жизни, не могут долго сохранять **МОТИВАЦИЮ** из-за своей неуверенности в себе! Они всегда себе повторяют, и им кажется, что они что-то делают не так, что они на неправильном пути!

УВЕРЕННОСТЬ – это очень важное качество для любого человека, и без него – не будет никакого успеха в Вашей жизни!

ВСЕГДА ДЕРЖИТЕ СЛОВО! Именно умение держать своё слово, которое Вы дали, например, другу, научит Вас держать слово, которое Вы дали себе! Позже Вы станете доверять самому себе, когда будете себе давать установку на «Прекрасное будущее». Это сохранит Вашу **МОТИВАЦИЮ** и поднимает Вашу **САМОУВЕРЕННОСТЬ!**

7) Уберите альтернативы!

Для каждого человека вставать в 5.00 утра – это непростое задание, если есть выбор – понежиться ещё в постельке или вставать. Но если, например, в 5.05 утра на Вас выливается бочка ледяной воды, то Вы будете вставать как солдат, проще простого, быстро и чётко :) Также, например, если Вы пообещаете своим коллегам постричься на лысо и съесть свои волосы, заправленные под майонезом в случае не достижения своей цели — это отличный способ и хорошее средство **МОТИВАЦИИ** себя!

8) Дайте самому себе прочувствовать прогресс к продвижению к Вашей заветной цели!

"Нет ничего невозможного для жаждущего сердца!" Джон Хеивуд.

Наш организм – это умный механизм, который бережёт нашу энергию и силы! Если в результате Вашей деятельности нет прогресса, и Вы даже не чувствуете, что этот прогресс будет в будущем – то Ваша **МОТИВАЦИЯ** становится очень трудным занятием для Вас, она слабнет, она будет идти наперекор с Вашими естественными принципами – законом сохранения энергии, или проще говоря приведет к **ЛЕНИ**! Можно пойти против любого, но с природой лучше так не играть, с природой нужно сотрудничать!

9) Учись измерять свой прогресс!

Мы всегда должны доказывать нашей **МОТИВАЦИИ**, а также предъявлять доказательства о том, что наше дело идёт успешно, что с каждым днём оно набирает обороты! Мы должны помнить, что измерять нужно именно **ПРОГРЕСС**, а не процесс! Например, Вы прочитали 30 страниц из полезной книги Джорджа Клейсона «Самый богатый человек в Вавилоне» – это будет процессом! Вы ответили на 30 вопросов, которые Вам задали с этих же 30-ти прочитанных страниц – это будет прогрессом!

10) Всегда соревнуйтесь с самим собой!

Есть очень хорошая цитата Михаила Барышникова: *«...Я не пытаюсь танцевать лучше других. Я лишь пытаюсь танцевать лучше, чем я сам»*. Когда Вы постоянно сравниваете себя с другими – это в скором времени может привести Вас к **ДЕМОТИВАЦИИ**! Даже в тот момент, когда Вы с большим энтузиазмом и желанием начнёте полным ходом Ваш нелёгкий путь к заветной мечте – постоянное сравнение своего успеха с успехами других людей – очень быстро лишит Вас энергии, желания добиваться своей цели. Перестаньте так делать! Остановитесь! Поймите же Вы наконец-то, что у каждого человека всё индивидуально: жизнь, работа, отношения! Их невозможно сравнивать! Когда Вы соревнуетесь с другим человеком – это выглядит глупо, смешно и бессмысленно, это то же самое, что футболист будет соревноваться с велосипедистом! Знайте, самый Важный конкурент, которого Вы должны каждый день понемногу побеждать, становиться лучше и сильнее – это Вы сами! Стремитесь каждый день обойти самого себя!

Самое главное, не терять самообладания над собой! Научитесь брать всю свою силу в свой кулак и каждый раз себе повторять: *«Я все смогу, я справлюсь, я этого добьюсь, это надо только мне!»*

НАША ЖИЗНЬ – ТОЛЬКО В НАШИХ РУКАХ! А вот будет ли она счастливой или нет – всё зависит только от нас!