

31.10.2017

МЕТОДИЧЕСКИЙ ДОКЛАД (методическая секция)

«Самомотивация»..?

«Самомотивация при достижении поставленной цели»

Интересные факты и рекомендации.

Эта тема возможно пригодится тем, у кого возникают мысли: "А где взять вдохновение?" "Как предотвратить профессиональное выгорание?" и т.д.

*«Люди, которые не в состоянии мотивировать себя, должны довольствоваться посредственностью, какими бы впечатляющими не были их таланты»
Дейл Карнеги*

Для современного этапа развития человечества весьма характерно стремление к достижению, престижу в обществе. **Самомотивация** является таким психологическим фактором нашей жизни, который необходимо тщательно изучать. Знания о том, как можно мотивировать себя самому и добиваться успеха, крайне необходимы врачам, педагогам, менеджерам, практическим психологам.

Авторы существующих теорий мотивации – А. Маслоу, Ф. Герцберг, Д. Маккеланд, В. Врум и другие (еще в первой половине XX века) дают нам инструменты для понимания самих себя и собственных мотивов, а также позволяют человеку самостоятельно наблюдать за динамикой своих потребностей и целей в течение лет.

Социальная значимость и недостаточная теоретическая разработанность проблемы позволили сформулировать тему: «Самомотивация при достижении поставленной цели». **В нашей стране эта проблема особенно актуальна** не только в тех случаях, когда человек ставит перед собой свои цели сам, но гораздо чаще, когда человеку приходится заниматься самомотивацией на свою работу.



Хорошо известно, что на фоне состояния **вдохновения** все познавательные процессы протекают особенно продуктивно. Когда мы следуем за такой идеей и полностью поглощены ею, работа становится легкой. Да и слово «работа» тут неуместно, потому что это скорее развлечение. Такая цель становится частью нашей биологии, желание усиливается, цель наполняется энергией желания, которая сама выполняет всю работу за нас.

Еще П.И. Чайковский говорил:

«Вдохновение — это такая гостья, которая не любит посещать ленивых»

Но часто случается так, что мы начинаем с энтузиазмом двигаться к цели, а через некоторое время мы можем по-прежнему соглашаться на интеллектуальном уровне с тем, что цель значительна, но вдохновение куда-то исчезло и категорически не хочет возвращаться. Художники, писатели, другие творческие люди, переживают «творческие кризисы», переоценивая свой вклад в искусство и все свое предыдущее творчество.

По большому счету самомотивация – это искусственное создание положительной энергетике, заряжающей нас на совершение действия. В связи с этим желательно помнить о стимулах вдохновения, способах, которые помогают поднять свою энергетике: занятие спортом, прогулка на свежем воздухе, прослушивание классической музыки, чтение великих писателей, общение с единомышленниками и др. Чем больше будет источников вдохновения, тем больше будет мотивации раскрывать свой собственный потенциал.

Если попытаться объяснить феномен мотивации математическим языком, то **мотивация – это теорема, требующая доказательства. А в построении доказательства дело приходится иметь всегда со множеством неизвестных.**

Самомотивация – это теорема, доказательство которой придется находить человеку САМОМУ.

Еще раз хочется подчеркнуть, что, только комбинируя вместе **вдохновение**, идущее изнутри, с **мотивацией**, которая прилагается извне, можно достичь цели и добиться высоких результатов. Высокий уровень развития потребности и способности личности к самомотивации – залог успешности и развития личности.

Время от времени каждый из нас неизбежно сталкивается с определёнными трудностями. Все они связаны с разными сферами нашей жизни: работой, бизнесом, семьёй, друзьями, финансами и т.д. Но бывают ситуации, когда трудности касаются не чего-то внешнего, а конкретно нас самих и нашего внутреннего состояния. Самая большая проблема из всех проблем, влияющих на человека наиболее сильно – это внутренний дисбаланс. Одним из проявлений такого дисбаланса является отсутствие желания совершать какие-либо действия, развиваться и достигать целей. Другими словами, это **отсутствие мотивации**. И если повлиять на кого-то другого порой удаётся с завидной лёгкостью, то оказывать эффективное воздействие на себя самого бывает очень и очень сложно.

В данном докладе представлен материал, рекомендации о практических способах самомотивации, применяя на практике которые, любой человек сможет вновь разжечь внутри себя самого безудержное желание идти вперёд.

10 практических способов самомотивации от психологов

(факторы и практические рекомендации, которые помогают мотивировать себя самому)

Первый способ: оставьте в стороне всё лишнее

Вы должны научиться игнорировать всё то, что отвлекает вас от достижения намеченных целей и сталкивает с намеченного пути. Если вам чего-то по-настоящему хочется, оставьте для себя только это, а об остальном забудьте. **Всё лишнее – это психологический груз**, который мешает вам использовать весь свой потенциал для достижения того, что вам на самом деле нужно.

Второй способ: ведите «Журнал успеха»

«*Журнал успеха*» — это очень эффективное средство для того чтобы мотивировать себя. Он представляет собой своеобразный дневник, в который вы должны записывать все свои достижения. Даже самые незначительные. ***Чем больше вы будете записывать, тем больше успехов будет в вашем дневнике.*** Пролистывайте и читайте его всякий раз, когда у вас плохое настроение. Наглядное отображение всех ваших успехов и достижений придаст вам новый позитивный заряд .

Вера в собственный успех зависит от успешности в предыдущих попытках (деятельности), от соответствующего настроения на успех.

Часто большинство людей сдаются в двух шагах от успеха. Они прекращают свой путь в тот момент, когда успех находится в нескольких шагах за углом. И что самое печальное – они никогда не узнают, сколь близок он был!

Еще одним из факторов, определяющих вероятность достижения успеха, является оценка своих способностей.

В целях осознания своих способностей и повышения уверенности следует задать себе следующие вопросы:

- *Какими способностями я обладаю?*
- *Как ими воспользоваться, чтобы достичь успеха?*
- *Как когда-то эта моя способность помогла мне достичь успеха?*

Другим важным фактором уверенности в своих силах является наличие ресурсов, которые способны помочь в достижении поставленных целей. Следует внимательно пересмотреть все ресурсы (методики, знания, людей, которые склонны и способны помочь) и подумать, как ими можно воспользоваться:

- *Какие эффективные методики есть в моем распоряжении?*
- *Какие люди (коллеги, друзья и др.) способны мне помочь?*
- *Какие знания можно использовать?*

Третий способ: работайте в подходящей для этого обстановке

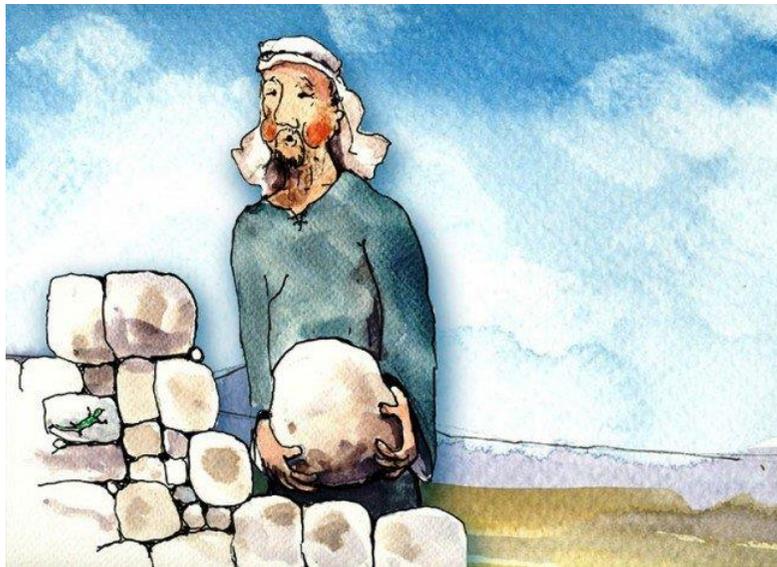
На первый взгляд это может показаться наивным, но на самом деле окружающая нас обстановка оказывает очень сильное влияние на наше настроение и нашу мотивацию. Где вы работаете, не имеет никакого значения. Но если ваше рабочее место в беспорядке, запылилось, всё стоит не так, как вам нравится или обстановка вообще раздражает вас, обязательно исправьте это положение вещей. Вы должны работать в такой атмосфере, которая вам подходит, вызывает у вас положительные эмоции, где вам комфортно и уютно.

Четвёртый способ: ставьте чёткие цели

Постановка целей оказывает на человека исключительно мотивирующее воздействие. Во-первых, занимаясь целеполаганием, вы автоматически начинаете думать именно о тех вещах, которые вас мотивируют. Во-вторых, ставя цели, вы обдумываете сроки достижения каждой из них, что уже приближает их достижение и служит дополнительным мотиватором. В-третьих, размышляя над своими целями и их достижением, вы неосознанно продумываете различные варианты их осуществления. Не зря говорят, что мысли материальны. Энергетические импульсы ваших мыслей будут привлекать в вашу жизнь всё новые события, которые, вполне вероятно, откроют перед вами, выражаясь образно, те двери, которые до этого были закрыты.

Для того, чтобы четко представлять себе ценность достижения цели и тем самым способствовать усилению самомотивации, необходимо переключать внимание на получение конечного результата. В этом случае помочь могут истории людей, добившихся успеха. Они заставляют встряхнуться, наполниться дополнительной энергией для достижения поставленной цели.

Поучительной является старая притча о трех строителях, которые выполняли одну и ту же работу. Но когда их спросили: «Что вы делаете?» – ответы были разными. Первый ответил: «Я таскаю камни». Второй: «Я зарабатываю на жизнь себе и своей семье». Третий: «Я строю храм».



Пятый способ: используйте мотивирующие материалы

Этот способ является одним из самых мотивирующих. Он заключается в том, что вы систематически (к примеру, полчаса или час в день) знакомитесь с историями успеха разных людей. А таких историй можно найти великое множество. Смотрите художественные и документальные фильмы, в которых рассказывается о том, как кто-то достиг успеха. Читайте книги и статьи. Благодаря Интернету сегодня можно найти просто невероятное количество самых разных мотивирующих материалов практически на любую тему.

Шестой способ: выполняйте разные задачи

Благодаря различным психологическим исследованиям уже доподлинно известно, что постоянная работа над каким-то одним проектом имеет свойство утомлять и наскучивать. Если долго заниматься только чем-то одним, то состояние усталости наступает значительно быстрее, нежели в ситуациях, когда занимаешься разными делами. Если вы чувствуете, что начинаете уставать от того, что делаете, остановитесь, переключите внимание на что-то другое, займитесь выполнением какого-то небольшого, но постороннего дела, или просто отдохните. Отвлечитесь и сделайте паузу.

Седьмой способ: радуйтесь поражениям

Звучит немного странно, но действовать нужно именно так. Поражениям и неудачам нужно немного радоваться, а не горевать по их поводу. Дело в том, что абсолютно все успехи, достижения, неудачи и поражения являются результатом наших действий. Как говорится, на ошибках нужно учиться. Поэтому, относитесь к поражениям как к учителям. Именно это является той самой лакмусовой бумажкой, которая покажет, насколько грамотно и эффективно мы действуем. Если что-то не так, нужно пересмотреть план наших действий и продумать новую стратегию.

Восьмой способ: общайтесь с лучшими

Поверьте, данный способ может круто изменить всю вашу жизнь в лучшую сторону. Для того чтобы стать лучше нужно общаться с людьми, которые в чём-то лучше вас. Для того чтобы достичь высоких результатов нужно общаться с людьми, результаты которых лучше ваших. Это неизбежно приведёт вас к личностному росту и покорению новых вершин. Но, кроме этого, нужно стремиться к общению не только с лучшими, но ещё и с позитивно настроенными людьми. Дело в том, что есть такая категория людей как негативные люди. Они всегда на что-то жалуются, постоянно ноют по поводу проблем, осуждают других людей и со скептицизмом относятся к любым успехам. Общение с ними — это якорь, который тянет вас на дно. Звучит жёстко, но стоит «профильтровать» круг своего общения и постараться по минимуму взаимодействовать с негативно настроенными людьми.

Девятый способ: поймите, что страх – это нормально

Многие люди имеют большие цели и планы на жизнь, но так ничего и не достигают. Им мешает страх. Он сковывает все их мысли и движения. *Испытывать страх – это нормальное явление.* Разница лишь в том, что для одних страх – это повод сложить руки и ничего не делать, а для других – стимул к росту, развитию и достижению успеха. Идите вперёд, даже если вы боитесь потерпеть неудачу. Только так вы сможете проверить себя на прочность и узнать, на что вы способны.

Десятый способ: развивайте свой внутренний мир

Стремление к развитию своего внутреннего мира свойственно большинству успешных людей. Старайтесь держать свой внутренний мир в чистоте и оберегать его от вторжения любых негативных факторов.

Заключение

Чтобы мотивировать себя, надо измерять свой прогресс. Мы должны постоянно предъявлять нашей самомотивации веские доказательства успешности нашего дела. Простой вопрос «сколько» поможет измерить результаты. Если подойти к этому вопросу креативно, то замерить можно что угодно. Но важно помнить, что замерять надо прогресс, а не процесс. Например, прочитал 20 страниц из полезной книги – это процесс. Ответил на 20 вопросов, которые составил к прочитанным 20 страницам – это прогресс.

Для того чтобы ваш внутренний навигатор по достижению целей работал так же эффективно, как и дорожный навигатор, вы должны ежедневно задавать себе вопрос: «Двигаюсь ли я сегодня в правильном направлении, или мои сегодняшние действия сбивают меня с правильного маршрута?»

Уместно здесь будет вспомнить знаменитую фразу, которую сказал Эндрю Мэтьюз:

«У вас на самом деле есть мечта? А что вы сегодня сделали для того, чтобы она осуществилась?!»

Для сравнения, русским писателям, творчество которых безусловно ценно по значимости не только в России, тоже не всегда «хотелось» писать. Почительным является пример Н.В. Гоголя. Если «Вечера на хуторе близ Диканьки» писались относительно легко, то несмотря на не меньшую увлеченность идеями, сюжетами и героями других своих произведений, «замотивировать» ему себя, и начать писать было не просто - до тех пор, пока мысли сами не переключались на творческий замысел, а он сам на творчество. Но, если написанное ему не нравилось, он начинал работу с начала.

Ещё одна действенная рекомендация: всегда нужно помнить о том, что время имеет свойство уходить и жизнь проходит. И именно от нас зависит то, как мы её проживём: останемся ли мы в числе тех, кто не сумел взрастить себя сам, забыв о своих целях и мечтах, или же возьмём себя в руки, сделаем себя таким, какими - хотим и сумеем достичь того, чего желаем больше всего на свете!

Мотивировать себя – значит становится победителем над своими страхами, своей неуверенностью, своими вредными привычками и, в конечном счёте, над самим собой!

ЛЕСТНИЦА

УСПЕХА

