

SKĄD WZIĄĆ MOTYWACJĘ DO DZIAŁANIA?

Słyszymy czasami „gdyby mi się tak chciało jak mi się nie chce” albo „chcę schudnąć, ale brak mi motywacji”, „pragnę zmienić coś w życiu, ale nie wiem nawet co i jak zacząć”. Poszukujemy więc różnych sposobów żeby obudzić w sobie motywację.

Dlaczego tak ciężko jest nam się zmotywować do podjęcia jakiegoś działania?

W gruncie rzeczy przecież wiemy, że działanie jakie chcemy podjąć jest słuszne i przyniesie nam wiele dobrego, a mimo to nie ruszamy z miejsca ... I nie chodzi tu o proces podejmowania decyzji, o którym już kiedyś pisałam, a o zwykły brak motywacji (niby chcemy, ale wciąż nie robimy).

Czasami dzieje się tak ponieważ nie mamy jasnego obrazu tego do czego dążymy, nie wiemy jaki ma być ten ostateczny rezultat, nie umiemy określić ile czasu potrzebujemy aby osiągnąć nasz cel, nie potrafimy sprecyzować jaki efekt końcowy by nas w pełni usatysfakcjonował.

Jeszcze trudniej jest się zmotywować jeśli w głębi duszy nie wierzymy, że osiągniemy zakładany cel (trudno będzie zacząć ćwiczyć, jeśli nie wierzymy, że to może nas doprowadzić do utraty wagi). Inną przyczyną może być brak silnej potrzeby realizacji danego celu, brak ekscytacji związanej z działaniem jakie mamy zamiar realizować. Nie będziemy czuć w sobie motywacji jeśli działanie jakie zamierzamy podjąć utożsamiamy z karą, z wyrzeczeniem, z rezygnacją z czegoś, ze zmuszaniem się.

Kilka wskazówek na odnalezienie motywacji.

Zazwyczaj poszukiwanie motywacji rozpoczynamy od wzbudzenia w sobie silnej potrzeby podjęcia danego działania i dobrze. Następnie przekonujemy samych siebie, że warto podjąć to działanie argumentując jego zasadność korzyściami jakie odniesiemy jeśli wprowadzimy je w życie i świetnie. Następnie zaczynamy gdybać, trochę marzyć co by było gdyśmy faktycznie tak zadziałali ... mmm ... piękna wizja. I najczęściej w tym momencie czar pryska bo „brakuje motywacji” by zacząć działać.

Najprostszy i moim zdaniem jedyny skuteczny sposób by ruszyć z takiego martwego punktu to po prostu zmusić się do podjęcia pierwszego kroku. Wiem, że to dziwnie brzmi – zmuszać się by czuć motywację? Tak, w tym martwym punkcie kiedy wiemy już jak wiele dobrego może nam dać podjęcie działania i pragniemy ruszyć z miejsca, ale coś nas blokuje – potrzebujemy po prostu się zmusić. A kiedy zrobimy ten pierwszy mały krok (poćwiczymy, wyślemy pierwsze cv, faktycznie wstaniemy o 5 rano jak sobie założyliśmy itp.), każdy

następny będzie dla nas prostszy bo zaczniemy wierzyć sobie. Kiedy dotrzemy danego sobie słowa rośnie nasza wiara w siebie i łatwiej nam podejmować kolejne kroki. Skoro dziś wstałam o 5 rano i poćwiczyłam to już wiem jak smakuje ta radość i zadowolenie z siebie i bardziej będzie mi się chciało poczuć to jutro – i tak oto rośnie nasza motywacja. Podejmowanie danego działania nasz umysł zaczyna kojarzyć z przyjemnością i zadowoleniem a do tego typu czynności jakoś automatycznie bardziej czujemy się zmotywowani.

Jeśli faktycznie pragniesz poczuć motywację i zacząć działać, to dziś Cię proszę zacznij działać! Gwarantuję że poczujesz motywację, która już dalej będzie Cię napędzała.

Katarzyna Słomiany