

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Gegužės 12, 2024 / Vol 9

Motyvacijos svarba mūsų kasdieniame gyvenime

Motyvacija svarbi kiekvienam. Motyvacija svarbu gyventi. Negalime laimingai gyventi savo kasdienio gyvenimo be motyvacijos. Motyvacija – tai tikslo ir noro siekti kasdienio gyvenimo, karjeros ir verslo tikslų buvimas. Tik pavyzdys, motyvacija padeda mums anksti keltis ir tapti produktyviems. Kai esame įkvėpti, susijaudinę ir iš kažko gauname daugiau nei tikėtasi rezultatų, sulaukiame motyvacijos. Pavyzdžiui, įkvepia, kai skaitai sėkmingų žmonių istorijas ir įsitikinimus. Įkvepia, kai matai, kad kažkas pasiekia kažką puikaus ir jaučiasi laimingas. Taip jaučiamės motyvuoti ir tai padeda mums pasiekti savo tikslus.

Aplink mus yra tūkstančiai motyvų. Tokios kaip motyvacija iš knygų, motyvacija iš citatų, motyvacija iš seminaro, motyvacija iš vandens, motyvacija iš medžių, motyvacija iš vaikų, motyvacija iš tėvų, motyvacija iš mokytojų ir tt Bet mes negalime jų visų identifikuoti.

Taip yra todėl, kad nesame susiję su motyvacijos jausmu. Motyvacijos jausmas yra didžiausias dalykas, kuris ateina į mūsų širdį ir protą vienodai daug kartų per dieną. Tačiau daugumai iš mūsų nepavyksta to gauti. Motyvacijos jausmas yra raktas į įvairius mūsų gyvenimo pasiekimus. Motyvacija yra svarbi norint efektyviai valdyti kasdienio gyvenimo iššūkius, galimybes ir laiką, kad galėtum judėti į priekį ir siekti tikslų. Motyvacija padeda mums valdyti savo laiką ir tapti produktyviais bei naudingais organizacijai. Pavyzdžiui, asmeniniai, oficialūs tikslai ir svajonės skatina mus keltis anksti ryte.

Mes užsiimame mankšta ir joga, kad išliktume sveiki ir tinkami. Taip yra todėl, kad einame savo tikslų link. Kai esame motyvuoti, nešvaistome savo laiko. Bendraujame remdamiesi vertybėmis ir faktais. Tiesiog sutelkėme dėmesį į tikslus, kuriuos turime pasiekti iki dienos pabaigos. Štai kodėl motyvuoti žmonės yra produktyvesni ir efektyviau naudoja laiką. Motyvacija yra svarbi norint šypsotis ir tapti laimingiausiu žmogumi. Motyvacija yra svarbi norint tapti bet kokio meno ir įgūdžių meistras. Motyvacija yra svarbi naujovėms. Motyvacija svarbi siekiant karjeros tikslų. Motyvacija yra svarbi norint, kad geri įpročiai jus sektų. Motyvacija yra svarbi norint tapti sėkmingu gyvenime.

19 labai veiksmingų būdų, kaip išlaikyti motyvaciją:

1. Supraskite, kodėl.
2. Apibrėžkite savo tikslą.
3. Susikurkite aiškią viziją.
4. Sudarykite planą.
5. Ieškokite didesnio poveikio.
6. Laikykite tai teigiamai.
7. Priekite prie užduočių naujais būdais.
8. Padalinkite tikslus į valdomas užduotis.
9. Susitvarkyk.
10. Stenkitės atidėti atidėliojimą...



Motyvacija. Kaip rasti aistrą ir tikslus gyvenime?

Motyvacija dažnai nejaučiama šiuolaikiniame gyvenime. Mes visi ten buvome. Atsikeliate ryte jausdami, kad verčiau visą dieną gulėtumėte lovoje nei susidurtumėte su ilgu laukiančių darbų sąrašu. Jaučiatės pavargę, vangūs ir nesidomite niekuo, kas paprastai jus motyvuoja.

Tačiau tiesa ta, kad motyvacija nėra nuolatinė būseną. Ji atsiranda ir dažnai dingsta, o svarbiausia – kartais teks šiek tiek pasistengti, kad ją rastumėte. Šiame tinklaraščio įrašė išnagrinėsime keletą patarimų ir gudrybių, padėsiančių rasti motyvacijos, kai jaučiatės įstrigę rutinoje. Kai jaučiatės nemotyvuoti, naudinga būtų ieškoti priežasčių ir pradėti atsiminti nuo kada taip atsitiko. Nesvarbu, ar tai asmeninis tikslas ar darbo projektas, pagalvokite, kas paskatino jus pradėti imtis veiksmų ir ko tikėtės pasiekti. Aiškus tikslo jausmas gali padėti pamatyti bendrą vaizdą ir rasti motyvacijos testį.

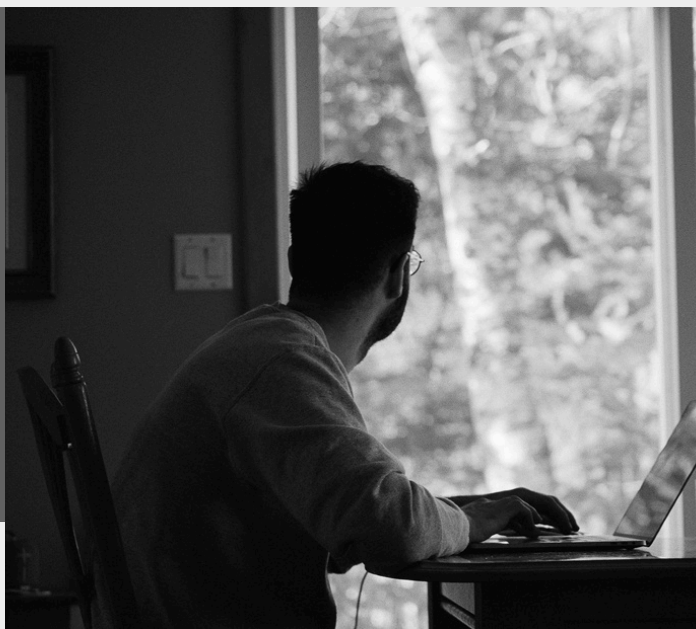
Apsupdami save įkvėpiančiais žmonėmis ar turiniu, galite rasti motyvacijos kai jaučiatės kažkur įstrigę. Stebėkite socialinių tinklų paskyras arba skaitykite knygas ar tinklaraščius, kurie jus įkvėpia. Kreipkitės į žmogų, kuriuo žavėtės, prašydami patarimo ar paramos. Matydami, kaip kiti pasiekia savo tikslus, galite gauti postūmį tęsti tai, ką pradėjote ar imtis veiksmų, kad pajudėtumėte iš mirties taško.

Kartais pertrauka yra geriausia, ką galite padaryti sau. Jei jaučiatės perdegęs ar pasimėtęs, leiskite sau padaryti pertrauką ir grįžti į darbą šviežiomis akimis. Užsiimkite tuo, kas jums patinka, pavyzdžiui, skaitykite knygą ar žiūrėkite filmą arba, jei reikia, pamiegokite. Skirdami sau laiko pasikrauti, galite rasti motyvacijos, kurios jums reikia norint išspręsti bet kokią jūsų laukiančią užduotį.

Motyvacija yra kažkas, su kuo kartais susiduriame kiekvienas iš mūsų. Tačiau, naudodamiesi šiais patarimais ir gudrybėmis galite rasti motyvacijos, kurios jums reikia sunkiais laikais. Nepamirškite pajudėti, ieškoti priežasčių, kodėl motyvacija jus apleido. Taip pat nepamirškite pasisemti įkvėpimo ir pailsėti, kai to reikia. Įdėję šiek tiek pastangų, galite rasti motyvacijos, kurios jums reikia norint pasiekti savo tikslus ir gyventi geriausią gyvenimo etapą.



“Žiūrėk į viską lyg matytum tai pirmą arba paskutinį kartą. Tuomet tavo gyvenimas bus džiaugsmingas...”



19 labai veiksmingų būdų, kaip išlaikyti motyvaciją:

11. Pasinaudokite terminų galia.
12. Nustokite atlikti kelias užduotis.
13. Išbadinkite savo blaškymąsi.
14. Likite zonoje.
15. Rinkitės sėkmę.
16. Tegul tai smagu.
17. Pasinaudokite optimizmo galia.
18. Apdovanokite save.
19. Įsivaizduokite, kad jums sekasi.

Atminkite, kad motyvacija prasideda viduje.

Nenoriu nieko daryti – kaip save motyvuoti?

Tikriausiai kiekvienas iš mūsų turime dienų, o kartais ir savaitių, kuomet nenorime keltis iš lovos, siekti užsibrėžtų tikslų, tenka prisiversti atlikti įpareigojančius darbus ir jaučiamės bejėgiai padėti sau kažko imtis. Tokiomis dienomis dažniausiai tai įvardiname kaip žemą motyvaciją arba jos nebuvimą.

Motyvacija padeda mums jaustis entuziastingiems ir užsibrėžtus darbus atlikti kur kas maloniau ir sklandžiau. Iš šono gali skambėti, kad motyvuoti save yra nemenka užduotis, o tai daryti ilgą laiką dažnam gali pasirodyti misija neįmanoma. Vis dėlto, yra ne vienas būdas to išmokti.

Taip pat norint save motyvuoti reikia sulaužyti plačiai paplitusį mitą, apie tai, kad motyvacija.

ateina pati, tereikia jos sulaukti. Vis dėlto nieko nedarant motyvacija gali taip ir neateiti, tad nors ir sunkiausias – svarbiausias žingsnis yra pirmas žingsnis.

O svarbiausia – įsiklausykite į save ir stebėkite, galbūt turite ypač sunkų etapą ir motyvacijos nebuvimas reiškia poilsio poreikį. Gal išgyvenate liūdesį, netektį ar kitas nemalonus emocijas, kurios natūralu, kad trukdo Jums jaustis motyvuotam.

Jei su nemotyvuotomis dienomis susiduriate tik kartais, priimkite ir jas, leiskite sau dienas, kada ilsitės nuo pasaulio ir nespaudžiate savęs į jokių rėmus. Tam geriausiai tiks savaitgaliai ar laisvos dienos. Pasirūpinkite kokybišku poilsiu, veikla ir tuo ką mylite.

Kas ir kaip tave motyvuoja...

Visus motyvuoja skirtingi dalykai. Supratimas, kas skatina jus sutelkti dėmesį, gali skirtis tarp sėkmės ir nesėkmės.

Šiandieninėje konkurencinėje darbo aplinkoje didžiausias mūsų neišnaudotas išteklius gali būti mūsų pačių motyvacija.

Bet kas atsitinka, kai nerandate savo motyvacijos arba negalite išlaikyti motyvacijos pakankamai ilgai, kad užbaigtumėte projektą ar net neatsiliktų nuo kasdienių užduočių? Turite rasti savo motyvaciją, bet kur?

Jį rasite viduje, nes visa motyvacija yra savęs motyvacija.

Tai, kas skatina mus išlikti motyvuotais, yra tokie pat individualūs kaip ir tai, kas mes esame, todėl turite pritaikyti motyvaciją, kuri jums patiktų. Kuo daugiau pažinsite ir suprasite save, tuo veiksmingesnės bus jūsų pastangos.

Human Race Support

NAUJIEN LAIŠKIS

Gegužės 12, 2024 / Vol 9