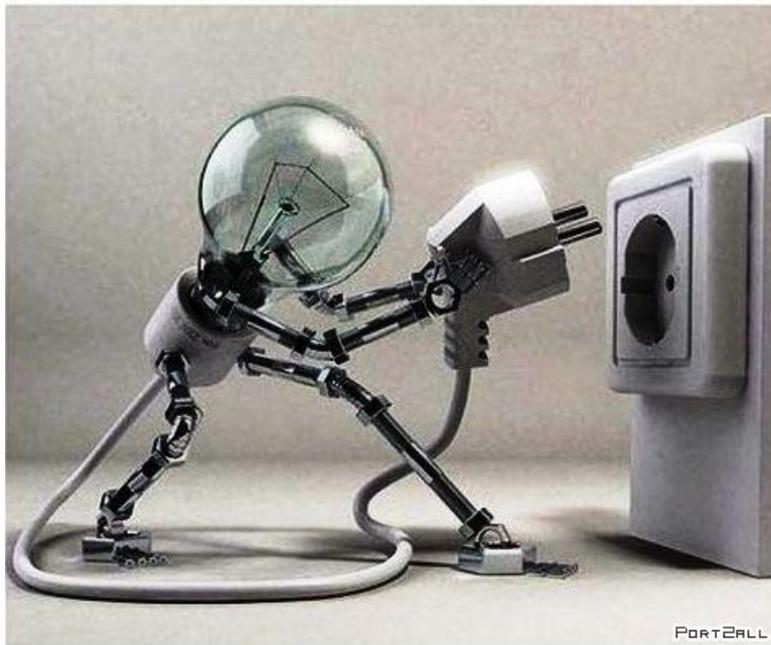


- Самомотивация



Самомотивация — это не
что иное, как прилив
внутренней энергии. Где ее
получить? Вдохновитесь
чем-нибудь!





- **Самомотивация** — self motivation — «мотивация себя». Перефразируя известное высказывание: если ты сам себя не мотивируешь, никто тебя не мотивирует.
- **Самомотивация** - это умение обходиться без внешних стимулов и контроля.
- **Самомотивация** - это преодоление себя, это выбор «хочу» и «должен».

Демотивация

Любая работа иногда может надоедать и угнетать.

- Могу
- Хочу
- Надо

- Конфликт обязательств и желаний.
- Конфликт желаний и возможностей.

- Возможность для личного самосовершенствования или повышения профессионализма.

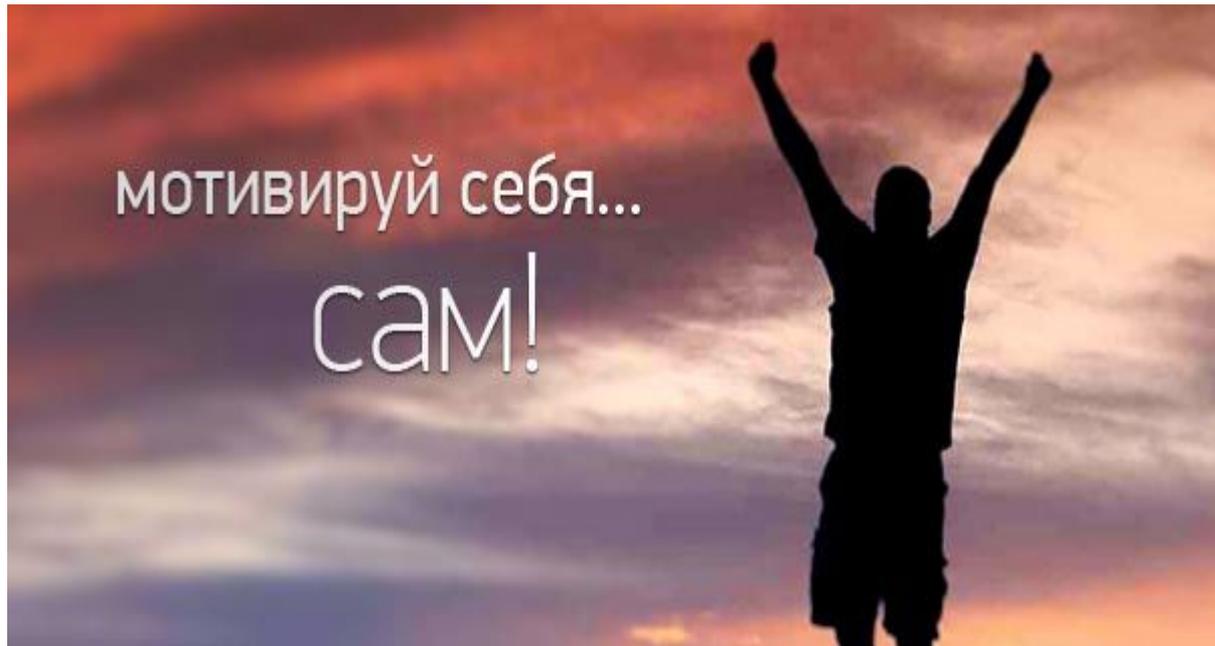
Это точка, где надо остановиться и подумать.

- Нет новизны не потому что ее нет, нет инструментов увидеть новое.
- Следствие – обучение. Значит не хватает знаний и навыков. Нет внутреннего инструмента постановки проблем и задач. Или нет способностей и человек формулирует как нет желания и интереса.

СОЗДАЙТЕ ВИДЕНИЕ ЖИЗНИ ВАШЕЙ МЕЧТЫ



- **Итак, как мотивировать себя? Из каких составляющих складывается самомотивация?**



- **Первый «кирпичик», из которого строится самомотивация, — это причина/цель/мечта.** Ничто так не демотивирует человека, как бессмысленная деятельность. Невозможно делать что-то с удовольствием, если вы не знаете, зачем вы это делаете. Прежде чем приняться за работу, спросите себя: «Зачем мне это нужно?» Цель может быть конкретной («за эту работу я получу энную сумму денег») или более абстрактной («эта работа поможет мне улучшить мои навыки»), но она должна быть обязательно.
- **Вторая составляющая самомотивации — это соревнование.** Но соревнование не с другими, а с самим собой. Конкуренция с коллегами часто выбивает нас из колеи, демотивирует и подрывает коллективный дух — особенно если сравнение явно не в нашу пользу. К тому же, каждый человек имеет свои сильные и слабые стороны, и сравнивать себя с коллегой — все равно что сравнивать яблоко с грушей или картошку с ананасом. А вот сравнивать себя-настоящего с собой-прошлым — это отличная самомотивация.
- **Третья ступенька на пути к успешной самомотивации — это награда.** Если награда, изначально предусмотренная за выполнение работы, вас не вдохновляет, придумайте сами, чем вы наградите себя за успешное достижение цели.

**ЗАКОНЧИТЕ НАЧАТЫЕ
ДЕЛА ИЛИ ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ
НИХ**

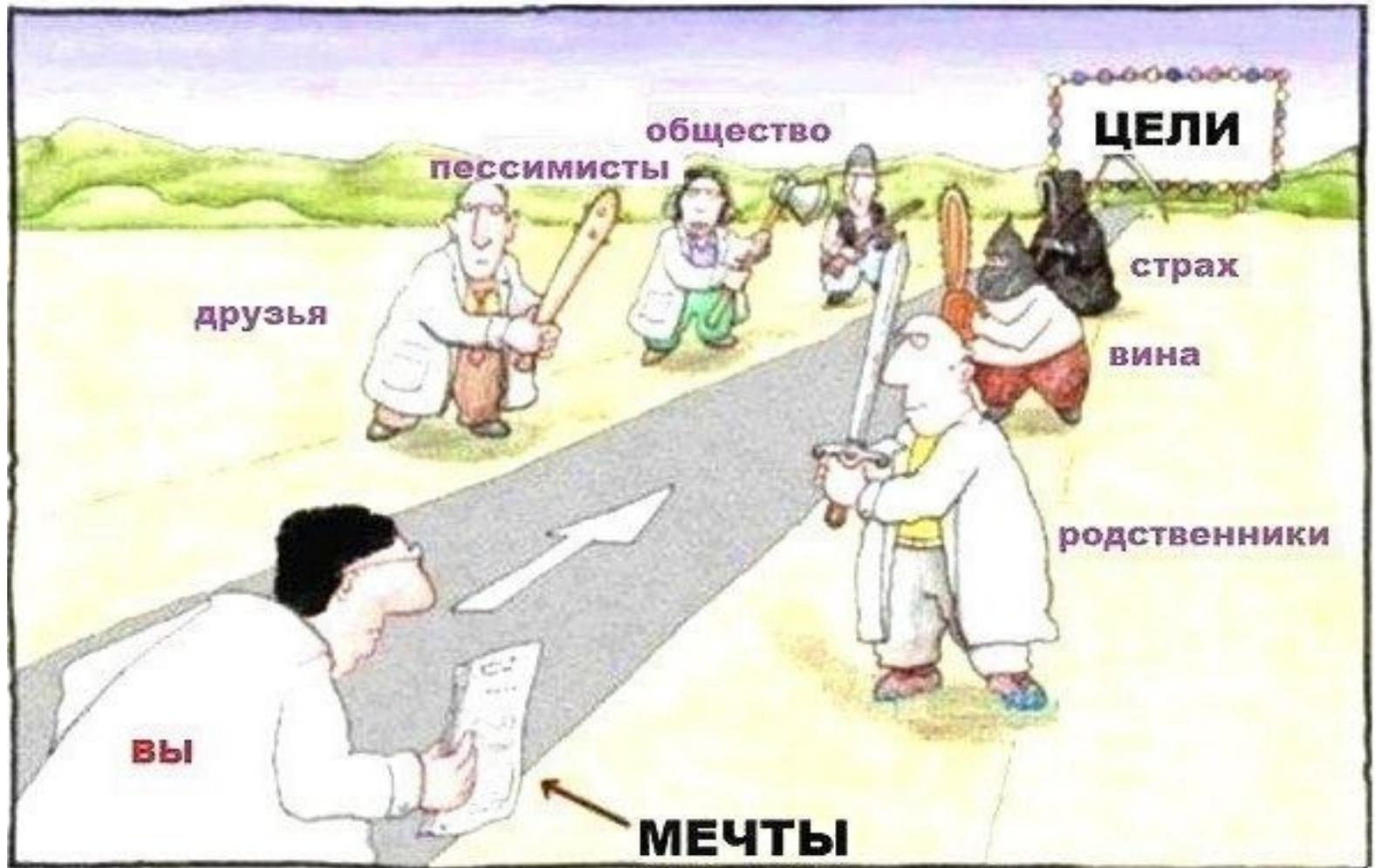
ПОБАЛУЙТЕ СЕБЯ



Смейтесь чаще.



Игнорируйте то, что неважно
для вас.



ВЕРА В СЕБЯ



Томас Эдисон



“Методом непрерывного экспериментирования я исключаю все неработающие способы”!

“С каждым неправильным шагом, я на 1 шаг ближе к правильному”!

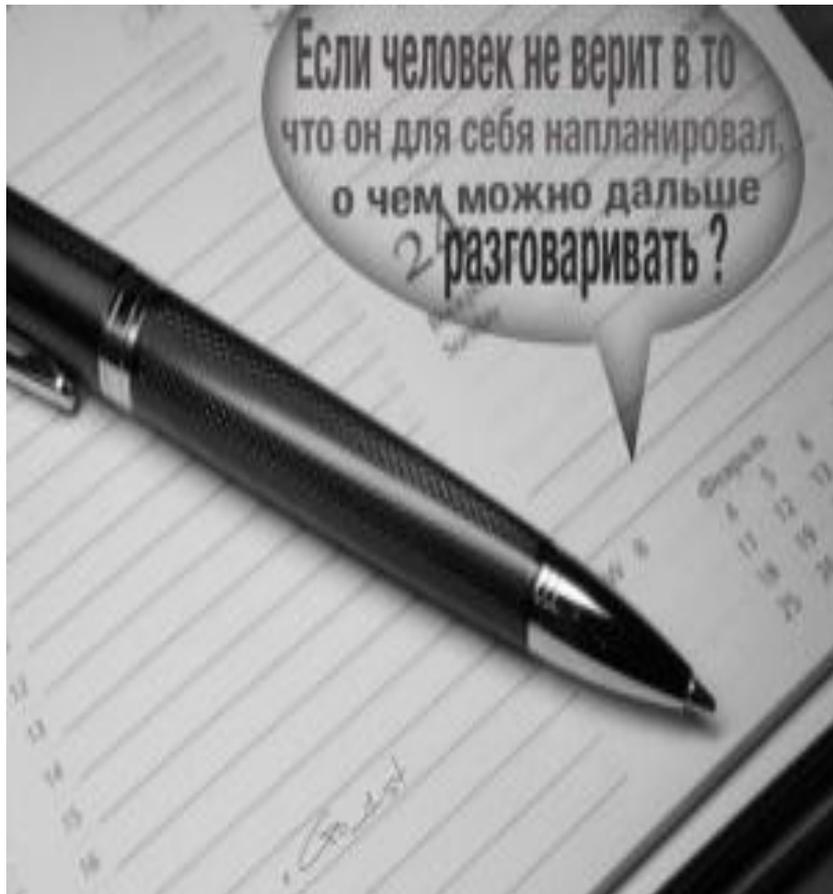
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ

1. Регулярно добивайся от себя не менее 5-ти побед



С чего начать: Каждый день с вечера планируй следующий день и задавай себе вопросы: *«Что я могу сделать завтра, чтобы в конце дня набрать 5 побед? Чего я еще боюсь делать и что мне страшно и не комфортно? Какие 3 действия завтра, помогут мне, приблизится к своей цели?»*.

2. Будь идеально честным с собой и с другими абсолютно во всем.



Чем больше ты обманываешь себя, тем больше это записывается в память и каждый раз, когда ты будешь планировать, это будет вспоминаться, и будет присутствовать ощущение неуверенности. Чтобы стереть этот неудачный опыт тебе придется снова много раз побеждать.

3. Не позволяйте шуму чужих мнений заглушить ваш собственный голос!



Когда вы начинаете что-либо менять в своей жизни — начинаете новый бизнес, меняете свой стиль, начинаете заниматься спортом или духовным развитием, реакция вашего окружения может быть негативной. Это нормально!

4. Забудьте о конкуренции с кем-либо или в чем-либо!



Единственный, с кем вы можете себя сравнивать – это только с собой в прошлом.
Единственный, лучше которого вы должны быть – это вы вчера.



Способы само мотивации

- **1) Смотрите на себя со стороны**
- Чтобы самомотивация была постоянной вы должны стать исследователем своей жизни, вы должны стать наблюдателем. «И как это сделать?» — спросите вы. Все очень просто, надо мысленно взглянуть на себя со стороны и задать себе несколько вопросов: О чем я думаю, что я чувствую, каковы мои планы, каково мое настроение. Возможно то, что вы делаете сейчас вам не нужно и именно поэтому у вас и нет мотивации и желания что либо делать.



- 2) У вас одна жизнь
- Когда у вас начнется демотивация вспомните, что все мы в этом мире рано или поздно уйдем. У каждого из нас одна жизнь и использовать эту жизнь мы должны по полной.
- 3) Вдохновение
- Вам нужен прилив новой энергии и сил? Где их взять? Начните вдохновляться!
- Каждого человека, что-то вдохновляет. Это может быть музыка, фильм, поход в театр или кино, книги, цитаты великих людей или еще что-либо.

- 4) Фокус внимания
- Многие люди фокусируют свое внимание на трудностях, неудачах и проблемах, вместо того, чтобы фокусироваться на своих успехах и достижениях. Ваша цель научиться обращать внимания на свои успехи и будущие возможности, а также абстрагироваться от неудач и поражений. Как только вы начнете это делать ваша самомотивация устремиться в в высь.
- 5) Вера в себя и свой успех
- Если вы не верите в себя и в то, что делаете, никогда не добьетесь результата, тут никакая самомотивация не поможет. А вот если поверить, то самомотивация будет держаться на высоте. Верьте в свой успех не смотря не на что, а трудности и проблемы воспринимайте, как попвд стать еще сильнее и успешней

Вера в свой результат!

- Снять розовые очки
- Виденье быть с компанией Орифлэйм навсегда
- Спросить себя: «Зачем мне это надо?»
- Реальный написать план на год
- Реальный план на менеджера и Директора
- Четкий план действий (конкретно что сделать и сколько? Когда? Как часто?)

- Каждое утро, просыпаясь, я произношу про себя несколько раз простые слова шумерского настроя:

Здравствуй, новый день! Принеси удачу!

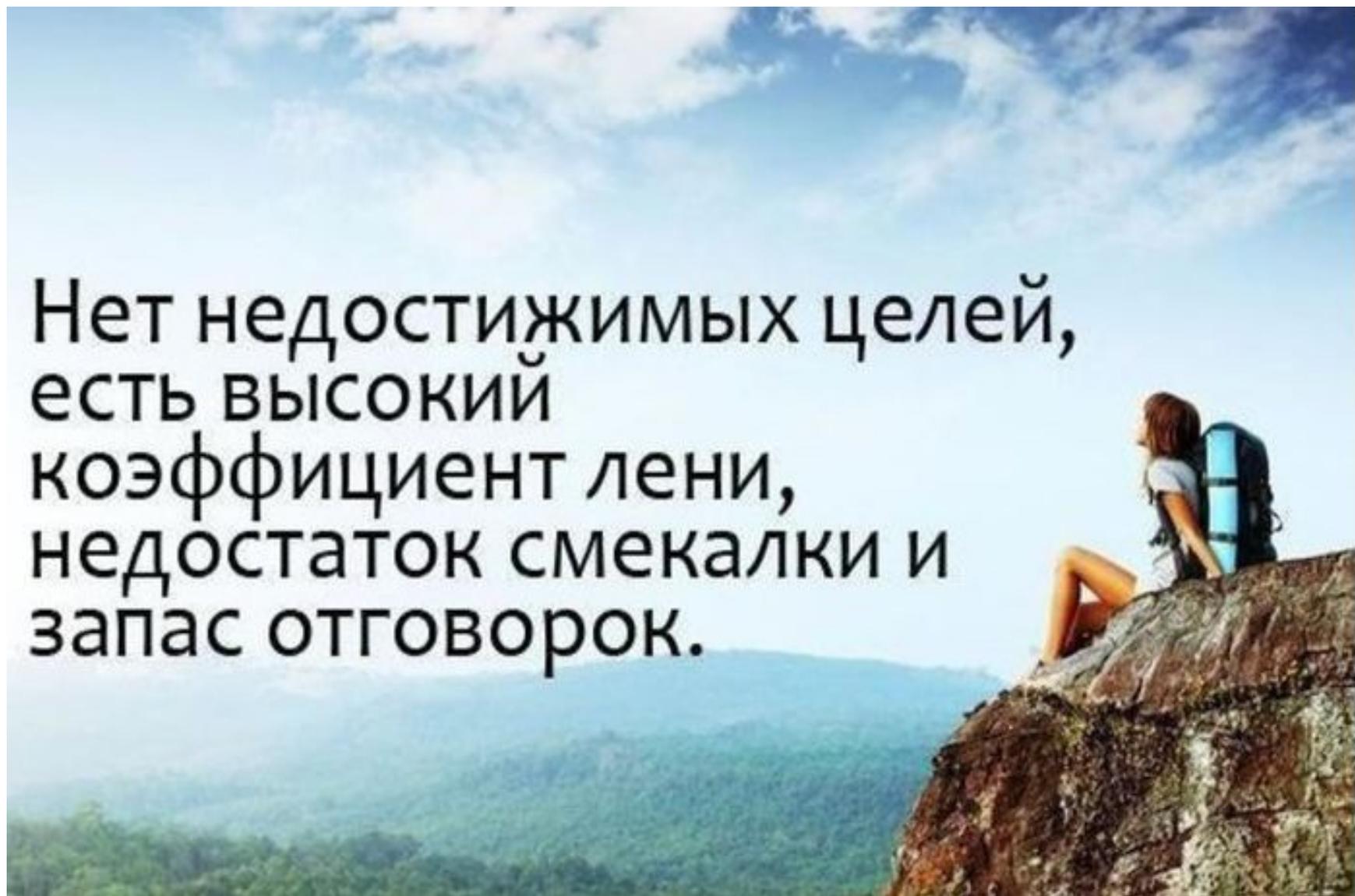
Растяни свои минуты в долгие счастливые часы.

*Будь благосклонен ко мне, новый день!
Сделай мой путь безмятежным!*

**Все знают как появляется жемчуг?
в раковину моллюска попадает
песчинка и он, чтобы не
испытывать боль, покрывает её
перламутром, день за днём всё
большим и большим слоем, вот и
получается жемчужина.**



Нет недостижимых целей,
есть высокий
коэффициент лени,
недостаток смекалки и
запас отговорок.



**Когда опускаются руки и ничего не
хочется делать, самомотивируйте
себя!**



A person with a large backpack is silhouetted against a bright sun in a blue sky with wispy clouds. The person is standing on the peak of a large, orange sand dune. The sun is positioned in the upper right quadrant, creating a lens flare effect. The sky transitions from a deep blue on the left to a lighter blue near the sun. The sand dunes in the foreground and middle ground are textured with ripples and shadows, suggesting a vast, open landscape.

**Вы тоже так можете,
стоит только начать!
Хватит завидовать
успешным людям, вы
ничем не хуже их, если
постараться, то может и
лучше!**

Удачи!

НИКОГДА
НЕ СДАВАЙСЯ
И ТЫ УВИДИШЬ КАК
СДАЮТСЯ ДРУГИЕ