

MOTİVASYON GÜÇLENDİREN 17 YÖNTEM

Kişisel motivasyon grafiğiniz inişli çıkışlı bir seyir izliyorsa hayatınızı ve alışkanlıklarınızı yeniden gözden geçirme vakti gelmiş demektir. İşte size kişisel motivasyonunuzu artırmak ve korumak için 17 yöntem...

Kişisel motivasyonu artırmak ve korumak için 17 yöntem

Yaşantımızdan memnun değil miyiz? Hayatımızda sürekli bir şeyleri erteliyor muyuz? Bir işe başlayacağımız gün bir türlü gelemiyor mu? Planlı olamamak motivasyonumuzu mu düşürüyor? İşte bu durumda, hayatı yeniden gözden geçirmek gerekiyor. Hayatı değiştirmek kolay değildir ama imkansız da değildir.

Yaşamımızda memnun olmadığımız şeylerin bir listesini çıkartıp bunları iyileştirme veya değiştirme yollarını arayabiliriz. Bazı etkenlerin motivasyonumuzu düşürdüğüne inanıyorsak; çevresel koşullarımızı yeniden düzenleyerek, planlamaya önem vererek, ertelemeye son vererek, hayatımızda düzensiz olan tüm etkenleri belirleyip moralimizi bozan ve motivasyonumuzu düşüren herşeyi çevremizden uzaklaştırarak motivasyonumuzu yeniden yükseltebiliriz.

Motivasyonun düşmesinin en önemli sebeplerinden birisi zihnimizde oluşan negatif düşüncelerdir. Hayat enerjisini çok çabuk tüketmiş insanlar yaptığı işlere ve hayata konsantre olmakta zorlanır. Olumsuz duyguları çok fazla barındıran insanlar yapabilirliklerine inanmazlar. Yaşadığı anı ve zamanı iyi değerlendiremezler.

Başarılı olabilen insanlar hedeflerine odaklanabilen insanlardır. Motivasyon kişiye bağlıdır ve bir seçimdir aslında... Çoğu insan dış etkenlerin etkisinde çok fazla kalır. Kendini yönetmeyi başaramadığında ise birileri kalkıp onu yönetmeye çalışır.

Kişisel motivasyonu artırma ve koruma yöntemleri:

1. Başlangıçta zor olduğuna inandığımız ve sonrasında başardığımız önceki hedeflerimizi hatırlamak, ulaşılabilir hedefler belirlemek

İnanmak: İnsanın hayatı süresince verdiği en büyük mücadele kendisi ile yaptığı mücadeledir. Biz kendimize inanır ve güvenirse, çevremizdekiler de bize inanır, güven duyar. Motivasyon için inancımızın ve özgüven duygumuzun güçlü olması gerekir. "Ben bunu yapabilirim, bu beceriye sahibim, bu işe başlayabilir ve başarıyla sonuçlandırabilirim." düşünceleriyle kendimize inanarak başladığımız işlerde çok daha hızlı, verimli ve başarılı sonuçlar alabiliriz. Elbetteki her konuda başarılı olabilmek bizler için önemlidir ama tüm hayatımız süresince başarılarımız kadar başarısızlıklarımız da olacaktır.

Başarısız olduğumuz durumlarda moralimizi bozmamamız, deneyimlerimizden ders alabilmemiz, bir sonraki hedefimiz için kendimizi yeniden motive edebilmemiz ve hiçbir koşulda kendimize olan inancımızı kaybetmememiz çok önemlidir. Unutmamak gerekir ki; kazanmaya ya da kaybetmeye sebep olan en büyük unsur inançtır.

2. Çevremizdeki insanların başarılarını görmek, gayret ve azimlerini örnek almak, başkalarının başarabildiğini bizim de başarabileceğimize inanmak

3. Başarılması zor hatta imkansız gibi görünen şeylerin başarılmasını anlatan filmler izlemek, başarı hikayeleri okumak, tarihte yaşanmış olayları incelemek, bizi motive edebilecek özlü sözler okumak

4. Güne başlarken o günün iyi geçeceğine dair olumlu yaparak olumsuz düşüncelerden zihnimizi uzaklaştırmak, güne gülümseyerek ve pozitif başlamak
5. Yaşadığımız sıkıntı ve üzüntülerin geçici olduğu konusunda kendimizi telkin etmek
6. “Yapamam!”, “Başaramam!”, “Mümkün değil!”, “Yarın başlarım.”, “asla”, “ama, fakat” gibi olumsuz cümle ve kelimeleri unutmak, kullanmamak
7. Hayatımızda olabilecek iniş-çıkışlar karşısında güçlü ve hazırlıklı olabilmek için ruhsal ve bedensel bağımsızlığımıza, doğru beslenmeye ve uyku düzenine dikkat etmek
8. Yürüyüş yapmak, doğayla başbaşa kalmak
9. Müzik dinlemek, bizi motive ettiğine inandığımız birkaç müzik türü belirleyip ihtiyaç duydukça dinlemek
10. Başarılı olduğumuz bir olay sonrasında bizi mutlu ettiğine inandığımız şeyleri yaparak kendimizi ödüllendirmek, kendimizle gurur duymak
11. Bizi motive edeceğine inandığımız, baktıkça bize hedef ya da hayallerimizi hatırlatacak resim ya da objeleri evimizde, çantamızda, iş yerimizdeki masamızda buldurmak
12. Değişimlere açık olmak, kendini geliştirmek

Değişim iki şekilde olabilir. Kişi, gizli kalmış ama gerçekten kendi parçası olan bazı özelliklerinin gün ışığına çıkmasına izin verdiğinde ve temel olan kişisel bir şeyi değiştirmek istediğinde değişim olur.

13. Sahip olduğumuz her şeyin değerini bilmek ve şükretmeyi unutmamak
14. Doğru iletişim kurmak, kendimizi ve başkalarını sevebilmek, yaşama sevincini canlı tutmak

Olumlu ilişkiler kurabilmek, saygı göstermek ve saygı görmek, değer vermek ve değer verildiğimizi bilmek, gönül almak veya gönlümüzün alınması, düşüncelerimizin dinlenmesi ve önemsenmesi, onaylanmak, takdir etmek ve edilmek, güvenebilmek ve güvenildiğimizi bilmek kişisel motivasyonumuz açısından önemlidir. Başkalarına özellikle de ihtiyacı olanlara yardımcı olabilmekten dolayı içimizde hissedeceğimiz manevi huzur da motivasyonumuzu artıracak önemli unsurlardan biri olacaktır.

15. Kendine güvenmek ve inanmak, özgüveni kaybetmemek, cesaretli olmak
16. Kendini iyi tanımak; güçlü yönlerini daha çok besleyip, zayıf yönlerini geliştirip olumlu yönde güçlendirmek. İnsan önce kendi değerini bilmelidir.
17. Strese girmemek ve işleri son ana bırakmamak için zaman kontrolünü doğru yapma yöntemlerini bilmek ve uygulamak

Ve her şeyden önemlisi: “Farkındalığımızı Yitirmemek”.