



با انگیزه شوید و با انگیزه بمانید

بهترین انگیزه این است که به خود انگیزه دهیم. چگونه می توان با انگیزه و با روحیه بود؟ چگونه می توان اشتیاق خود را حفظ کرد و هیجان خود را بالا برد؟

بهترین انگیزه این است که به خود انگیزه دهیم. چگونه می توان با انگیزه و با روحیه بود؟ چگونه می توان اشتیاق خود را حفظ کرد و هیجان خود را بالا برد؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان، با این روش ها می توان به تقویت انگیزه بر پایه اصولی متداول دست یافت:

1. در تصمیم خود جدی باشید

تصمیم بگیرید که تمام مسیر را تا نوک قله پیش بروید. اگر برای شروع قدمی برداشته اید و تا این زمان، تصمیمی از ذهن شما گذشته است، حال ذهن خود را برای پیمودن کل مسیر تا نوک قله آماده کنید، پس از آن است که ذهن شما به پرواز درخواهد آمد.

زندگی شما مانند سایه ای است که از گوشه تاریک یک تپه سر بر می آورد تا لحظه ای که تصمیم بگیرید «می خواهم در کاری که می کنم بهترین باشم.» و ناگهان به سوی خورشید بالا می روید، و زندگی شما تا ابد متفاوت و فوق العاده می شود. پس مصمم باشید و دیگر با بی خیالی روزگار نگذرانید.

2. محدودیت ها را بشناسید

محدودیت هایی را که مانع پیشرفت شما می شود، بشناسید. دریابید برای این که در کارتان بهتر شوید چه گام هایی باید بردارید و چگونه؟ از دیگران هم بپرسید. دریابید چگونه می توانید در گام هایتان جدیت و پشتکار داشته باشید. هر گامی که با جدیت برداشته شود موفقیت امروز شما را تأمین می کند.

3. با افراد مناسب ارتباط داشته باشید

چه کسانی افرادی مناسب هستند؟ برنده ها یا مثبت اندیش ها؟ با افرادی همنشین باشید که برای خود هدف و برنامه ریزی دارند. با افرادی که از روحیه ای قوی برخوردارند. با عقاب ها همراه باشید. به گفته زیگ زیگلار، «اگر می خواهی با عقاب ها پرواز کنی، با بوقلمون ها نگرد.» و با افراد منفی نگر و کسانی که افکار مسموم دارند و دائم ناله و شکایت می کنند ارتباط مان را کم کنیم.

4. از خودتان مراقبت کنید

خیلی خوب از خودتان مراقبت کنید. به این معنی که مراقب رژیم غذایی خود باشید و ورزش کنید. همه می دانند که باید غذای بهتری بخورند، مرتب ورزش کنند و خوب بخوابند. اگر می خواهید در هفته پنج روز به سختی کار کنید، شب ها زود بخوابید.

5. خود را بهترین بدانید

مجسم کنید در هر کاری که انجام می دهید، همیشه بهترین هستید. به یاد داشته باشید تمام پیشرفت های زندگی شما با تصویری که از پیشرفت خود در ذهن دارید، شروع می شود.

6. با خود به خوبی سخن بگویید

گفت و گوی درونی خود را کنترل و تمرین کنید که با خود مثبت سخن بگویید. چگونه می‌توان چنین کاری انجام داد؟ بگویید، « من بهترین ام.» همین جمله را بگویید. بگویید، « من خودم را دوست دارم.» « می‌توانم این کار را انجام دهم،»، « عاشق کارم هستم.» اگر این جملات را به خود بگویید در حالی که به آن‌ها اعتقادی ندارید، این کار گفتن حقیقتی است که هنوز اتفاق نیفتاده است. مهم نیست از کجا می‌آیی، مهم این است که به کجا می‌روی و مقصدت کجاست.

با خود آن‌طور سخن بگویید که می‌خواهید باشید، نه آن‌طور که بر حسب اتفاق هم اکنون هستید. به یاد داشته باشید ممکن است موقعیت فعلی شما در حد زیادی بر اثر یک اتفاق به وجود آمده باشد، ولی موقعیتی که می‌خواهید در آینده به آن برسید چیزی است که هم اکنون طراحی می‌کنید و تصمیم می‌گیرید که باشید.

7. فعال باشید

به سرعت حرکت کنید. احساس نیاز و ضرورت انجام یک کار در شما حسی است که باید تقویت کنید. این حس، شما را از هر کس دیگری متمایز می‌کند. تعصب داشته باشید و آن را تقویت کنید. هر گاه ایده خوبی به ذهن تان رسید، آن را عملی کنید. هر چه سریع‌تر حرکت کنید، سریع‌تر به هدف می‌رسید. هر چه بهتر به هدف برسید، بیشتر خود را دوست خواهید داشت و هر چه بیشتر خود را دوست بدارید، عزت نفس شما بالاتر می‌رود و هر چه عزت نفس شما بیشتر باشد، نظم فردی شما بیشتر می‌شود و هر چه بیشتر در کارتان پیگیری و مداومت داشته باشید، در نهایت غیر قابل توقف می‌شوید و به مسیر خود به سوی موفقیت ادامه می‌دهید.

منبع:

success.com/article/do-these-7-things-to-get-and-stay-motivated