

Jak wspierać swoją motywację?

1

Podziel swój cel na mniejsze etapy - dużo łatwiej zauważysz wtedy swoje postępy i to, co już dałeś radę osiągnąć. To pomoże Ci zwiększyć motywację do podjęcia kolejnych kroków.

2

Doceniaj nawet małe kroki. Zwracaj uwagę na nawet małe sukcesy na drodze do celu.

3

Przypominaj sobie, dlaczego zacząłeś. Co było dla Ciebie ważne i co motywowało Ciebie do tego, żeby postawić sobie taki cel?

4

Po pracy i wysiłku - nagroda. Zastosuj samonagradzanie. Może być to pochwała, ale też zrobienie czegoś przyjemnego dla Ciebie, po skończonej pracy. Perspektywa czegoś przyjemnego po skończonej pracy może skutecznie motywować do skoncentrowania uwagi na zadaniu i sprawnym jego wykonaniu.

5

Wprowadź nowe nawyki i trenuj. Regularny trening sprawi, że dużo łatwiej będzie Tobie zastosować nowe umiejętności, a także wprowadzić korzystne nawyki.