

20 способов ПОЗИТИВНОЙ САМОМОТИВАЦИИ

Никак не можете взяться за какое-то дело? Мы собрали 20 способов мотивировать себя — без насилия и принуждения. Испытайте их один за другим и найдите то, что работает для вас.

1. Представить ярко и подробно результат, найти смысл, ради которого делается задача.
2. Визуализировать то, чем вы поощрите себя после выполнения задачи.
3. Придумать себе боевой девиз — яркую краткую стимулирующую фразу.
4. Подбодрить себя: «У меня все получится!», «Я в себя верю!».
5. Признать свои чувства и желание все бросить: «Я понимаю, что мне сейчас тяжело и страшно это делать, поэтому не хочется даже начинать».
6. Установить очень конкретный план: когда, где и как будете действовать.
7. Нарисовать плакат с подбадривающими фразами.
8. Устранить объективные барьеры, чтобы облегчить выполнение задачи.
9. Сделать задачу вместе с кем-то.
10. Представить задачу как игру, сделать ее более приятной.
11. Принцип трех минут: «Буду делать это в течение трех минут; если не понравится, брошу. Если втянусь, продолжу».
12. Начинать с более легкого действия и повышать уровни сложности постепенно.
13. Хвалить себя за каждый небольшой сделанный шаг.
14. Запросить похвалу от других. Рассказать о своих достижениях.
15. Поощрять каждое небольшое достижение чем-то приятным (еда, покупки, впечатления).
16. Вести дневник прогресса.
17. Визуализировать воспоминания о предыдущих успехах, победах и преодолениях.
18. Самоинструкция — говорить себе: «Сейчас мы делаем это, потом это».
19. Найти вдохновляющего человека или придумать героя, с которым можно себя идентифицировать.
20. Вдохновляться и учиться на примерах тех, кто это уже делал.