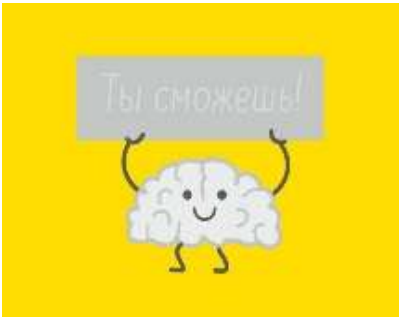


## САМОМОТИВАЦИЯ



«Сегодня-только один из многих, многих дней, которые еще впереди. Но, может быть, все эти будущие дни зависят от того, что ты сделаешь СЕГОДНЯ»

(Эрнест Хемингуэй).

Воспитанием человека на протяжении жизни много занимаются родственники и педагоги. Со взрослением их влияние уменьшается. Человек начинает активно заниматься самовоспитанием. Самомотивация – один из элементов самовоспитания.

Есть ли эффективные приемы, помогающие стать собственным «двигателем» и мотиватором? Вот некоторые из них.

### 1. Метод «якорения»

После каждого выполненного «неприятного» задания награждать себя чем-то приятным. Допустим, кто-то любит играть на мобильном телефоне. Это занятие забирает много продуктивного времени. Можно полностью исключить это хобби, но лучше использовать его в качестве поощрения. Например, выполнив задание, разрешать себе 15-30 минут игры. Постепенно это войдет в привычку и мысль о предстоящих заданиях уже не будет такой неприятной, ведь за ними последует обязательное поощрение.

### 2. Метод «визуализации».

Эффективная методика, помогающая быстро вдохновиться. Визуализация означает мысленное представить себе результат. Допустим, один из способов вдохновиться и продолжать учебу – постоянно держать перед глазами образ вручения вам диплома, хорошего рабочего места и т.д.

### 3. Метод «азарта».

Хороший способ самомотивации – взять самого себя на «слабо». Заключить с самим собой сделку или пари. Когда человеком овладевает азарт, производительность его труда заметно возрастает, а усталость практически не ощущается. Причина того, что работа не удается, очень часто кроется в настроении человека, нежелании ее выполнять. Если заключить подсознательный спор, который вдобавок будет подкреплён обещаниями конкретного «приза», то эффективность труда возрастет, что повысит шансы на успешное выполнение задания.

Единого рецепта, как мотивировать себя, не существует. Самомотивация принимает различные формы, в зависимости от того, в какой ситуации она применяется. Каждому человеку больше подходит свой «волшебный способ», главное, чтобы он вдохновлял на конкретные поступки и не давал сойти с намеченного пути.