

# **Trening motywacyjny**

**„Aby chciało nam się chcieć”**



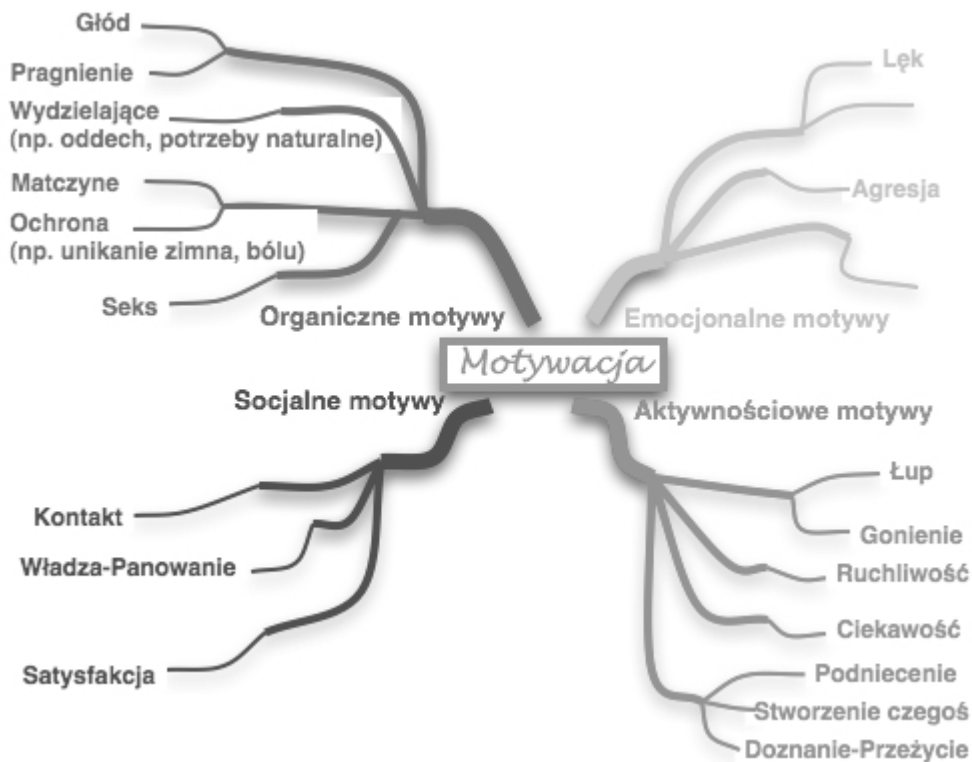
# Warsztat I

## Wprowadzenie do motywacji

### - czym jest, co daje i po co nam motywacja?

Słowo motywacja składa się z dwóch części: **Motyw i Akcja**. Aby podjąć działanie (akcję), trzeba mieć do tego odpowiednie motywy. Motywacja jest bardzo ważnym czynnikiem, od którego bardzo często zależy sukces.

Łaciński źródłosłów motywacji to *movere*, co oznacza wprawiać w ruch, popychać.



**Motywacja jest jak paliwo**, które pozwala samochodowi jechać. Tym samochodem jesteś Ty. Aby działać, czyli wykonywać jakąś czynność, musisz mieć odpowiednią ilość motywacji.

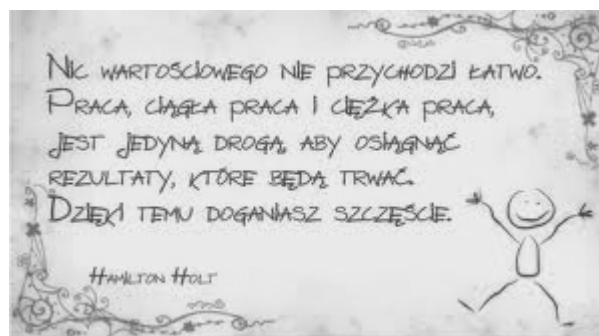


Podobnie jak z paliwem i drogą, im dłuższa – tym więcej i dłużej potrzebujesz trzymać motywację na odpowiednim poziomie. Jeśli poziom motywacji spadnie, zniechęcisz się do działania (tak jak samochód, który bez paliwa stanie).

A co z tzw. perpetum mobile? Podobnie jak silnik magnetyczny, który zawsze pracuje (bez paliwa), tak Ty jesteś wyposażony w mechanizmy, które pozwalają na wykonywanie zadań, bez motywacji. Są to nawyki.

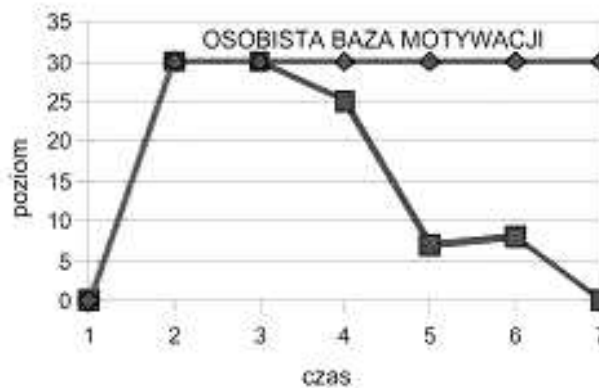
Nawykowo robisz codziennie wiele czynności, i nawet możesz nie zdawać sobie z tego sprawy. Nawykiem jest chociażby tak prosta czynność (zabierająca w niektórych wypadkach czas), jak odbieranie maili. Klik, klik, klik i obierasz. Nie musisz się motywować do tej czynności. Podobnie jak z myciem zębów, o ile w młodości powstał u Ciebie taki nawyk.

- ❖ Jak wynika z wielu badań, aby wytworzył się nowy nawyk, należy daną czynność wykonywać przez 21 dni. Czyli wnioskiem dla Ciebie jest to, że jeśli chcesz robić coś codziennie, bez motywowania się (np. nauka języka obcego lub szybkiego czytania), to zrób z tego nawyk. Przez 3 tygodnie motywuj się i konsekwentnie powtarzaj czynność (o tej samej porze, w tych samych warunkach). Po tym okresie będzie to już czynnością nawykową.



**Jest wiele odmian motywacji.** Każdego człowieka tak naprawdę może motywować zupełnie inna rzecz. Dla jednej osoby najbardziej motywujące będzie wyobrażenie sobie po osiągnięciu swojego celu, dla innej bardziej może być motywujące wynagrodzenie pieniężne za wykonaną pracę. Motywacja jest tak bardzo istotna, ponieważ daje nam ona siłę do pracy a często zmienia nasze nastawienie w bardzo krótkim czasie.

**DYNAMIKA MOTYWACJI**  
Wykres procesu kontrolowanego



1–2 — Gwałtowny wzrost motywacji i rozpoczęcie działań.

2–3 — Utrzymanie stanu wysokiej motywacji i efektywności działań.

3–4 — Niezauważalny spadek motywacji i efektywności działań.

4–5 — Zauważony spadek motywacji i efektywności działań.

5–6 — Próba powrotu do poprzedniej korzystnej sytuacji.

6–7 — Wygaśnięcie motywacji i zaniechanie działań.

Motyw jest powodem robienia czegoś. Motywacja zajmuje się czynnikami wpływającymi na ludzi tak, by zachowywali się oni w określony sposób. Psychologowie wymieniają trzy składniki motywacji:

- kierunek - co stara się zrobić dana osoba,
- wysiłek - jak bardzo się stara,
- wytrwałość - jak długo się stara.

Oprócz motywacji do realizacji celów niezbędna jest także siła woli. Według psychologów to właśnie ona nadaje motywacji nową jakość. Kiedy uczący się przejmuje odpowiedzialność za swój proces kształcenia i stara się uniknąć pokus odciągających go od celu, istotną rolę pełni jego wola. Człowiek zawdzięcza swojej motywacji wybór celów, ale to siła woli potrzebna jest do ich skutecznego zrealizowania. Zatem celem nauczyciela prowadzącego lekcje powinno być wytworzenie sytuacji, w której chęć pogłębiania wiedzy z danej dziedziny przez uczniów trwałaby jeszcze po zakończeniu zajęć. To dzięki woli uruchamiane są **procesy metapoznawcze**, umożliwiające rozwiązanie danych zadań.

**Ludzie potrzebują motywacji** do wykrywania większości czynności, które nie są dla nich przyjemnością. Największej motywacji wymagają czynności, które muszą być powtarzane mnóstwo razy zanim zostanie osiągnięty cel. Są to bardzo żmudne działania i bez motywacji człowiekowi nie chce się ich robić. Dzięki motywacji człowiek może bardzo szybko zmienić swoje nastawienie do danej czynności.



Do najbardziej popularnych działań motywacyjnych należy:

- wyobrażanie sobie osiągniętego celu
- wynagrodzenie
- skupienie się na celu

**Ćwiczenie „Moja motywacja”**

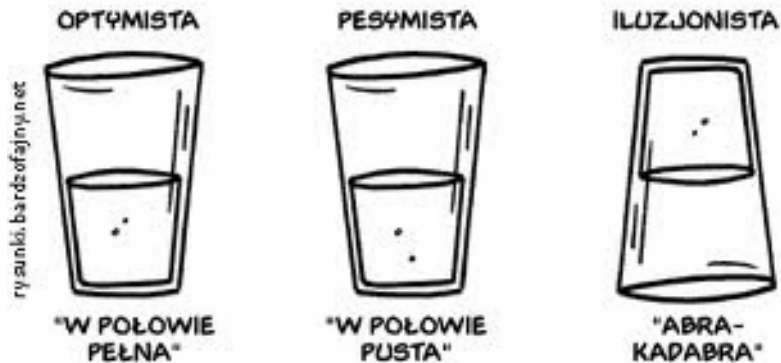
## Warsztat II



„Życie jest takie, jakim czynią je nasze myśli”

Warto zdać sobie sprawę z tego, że ogromna siła tkwi w naszym myśleniu i przyjętej przez nas „optyce” patrzenia na świat oraz nieustannym uczeniu się.

### Ćwiczenie – „szklanka”



### Sposób postrzegania trudności.

Ile razy już na sam dźwięk słowa „nowość”, „trudność”, „zmiana” tracimy ochotę do podjęcia jakiegokolwiek działania. Przyczyna tkwi w postrzeganiu trudności. Jeżeli trudność zaczynamy postrzegać jako zagrożenie, pojawia się w nas poczucie lęku a naturalną reakcją jest walka lub ucieczka.

Oba sposoby reagowania nie wzmacniają naszego samozadowolenia, wprost przeciwnie – powodują niepotrzebny stres, obniżają naszą samoocenę oraz redukują skłonność do podjęcia działania. Istnieje jednak sposób, aby to samo wydarzenie motywowało nas do podjęcia czynności.



- ❖ Porażkę obracaj w korzyść – każde niepowodzenie jest cenne, ponieważ paradoksalnie przybliży Cię do realizacji celu.
- ❖ Trudność powinniśmy traktować jako wyzwanie. Samo spojrzenie na trudność jako wyzwanie ma w sobie czynnik motywujący. Słowo wyzwanie zawiera w sobie pozytywną energię niezbędną do podjęcia kroków; to coś czemu możemy sprostać opierając się albo na własnych doświadczeniach z przeszłości, albo poszukując wsparcia u innych.

Każda porażka to przyczynek do zadania sobie pytania „co mogę poprawić?” oraz pytania „czego się nauczyłem?”

Jeśli spotyka nas niepowodzenie, dobrze jest odwrócić normalny odruch niezadowolenia i zapytać, jakiego sukcesu jest to początek.

Logiczne też jest, że gdyby nie porażki, niepowodzenia – nie podejmowalibyśmy trudu rozwoju i uczenia się – nie znalazłbyśmy swoich braków, które trzeba nadrobić.

Niepowodzenie odnoś do „tu i teraz” – nie mów „nigdy mi się nie udaje”, ale „ten dzień nie był najlepszy”

- Przeformułuj negatywne emocje, które pojawiły się w związku z porażką.
- Bądź optymistą. Myśl pozytywnie, korzystaj z własnych zasobów.

Sukces jest wiarą a „wiara jest stanem umysłu” Wiara pośredniczy w przejściu od idei do realizacji i jest „źródłem energii, które przekształca myśli w czyn”.

## Ćwiczenie: pozytywne myślenie o sobie

	Lubię w sobie Uważam za swój plus
W wyglądzie zewnętrznym, we własnym ciele	1. 2. 3. 4. 5.
W swojej inteligencji wiedzy, mądrości, zdolnościach	1. 2. 3. 4. 5.
W swoim charakterze, wartościach, moralności	1. 2. 3. 4. 5.
W swoich cechach kobiecych, męskich	1. 2. 3. 4. 5.
W kontaktach z ludźmi, w związkach	1. 2. 3. 4. 5.
W innych ważnych sprawach	1. 1. 3. 4. 5.



## Warsztat III



„Żeby mi się chciało, tak jak mi się nie chce”

Ile razy każdy z nas powtarza sobie to zdanie. W swoim życiu kilkadziesiąt razy albo więcej lub nawet parę razy dziennie. Często trudno nam zmotywować się do najprostszych czynności takich jak np. sprzątanie czy nauka do egzaminu. Wszystko odkładamy na potem, za chwilę itp. Aż przychodzi pora kiedy spraw jest nadmiar a my padając na twarz nie możemy im podostać. Często w takiej sytuacji sfrustrowani kładziemy się spać czy wyładowujemy złość z niepowodzenia na innych.



Naszymi działaniami wg psychologów kierują dwa typy motywacji, za wprowadzenie tego podziału stoi psycholog J. Hunt :

**MOTYWACJA WEWNĘTRZNA** - motywacja ta jest odpowiedzialna za samo działanie i czerpanie przyjemności z tego działania; kierując się nią mamy pewność, że przyczyną działania jest ochota do tego; odpowiada ona za nasz rozwój. Motywacja wewnętrzna to osobiste pragnienia, interesy, samorealizacja.

**MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA** - jest ona ukierunkowana na realizację czynności ze względu na czekającą nas nagrodę po jej wykonaniu np. kiedy dziecko uczy się, bo rodzice dają mu za dobre oceny pewną kwotę pieniędzy.

W naszym interesie powinien być rozwój motywacji wewnętrznej, bo ona daje nam większe korzyści. Działania wg motywacji zewnętrznej a zwłaszcza nauka pod jej kątem, nie jest tak dobrze zapamiętywane czy realizowane. Aby pobudzać działanie motywacji powinniśmy używać czynników zewnętrznych pomocnych do tego. Wielu z nas zapewne nie wie, że czynności, które często wykonujemy hamują nasz rozwój czy chęć samorealizacji.



## CZYNNIKI HAMUJĄCE:

Im mamy większą możliwość wyboru różnych dróg do celu tym mniejszą wagę przywiązujemy do nich np. kiedy mamy projekt i wiele możliwości jego realizacji to kiedy wybieramy jakąś opcję nie jest ona dla nas tak ważna jak wtedy gdy mamy ich mniej.

GDYBY ISTNIAŁA NAGRODA NOBLA W DZIEDZINIE

## LENISTWA

WYSŁAŁBYM KOGOŚ ŻEBY ODEBRAŁ JĄ ZA MNIE

www.krowka.pl

Tzw. wyścig szczurów, który pojawia się w szkołach, pracy czy na studiach także działa hamująco. Powoduje, że zamiast skupić się na jakości często skupiamy się na wynikach czy ilości, dlatego wiedza jest szybciej zapomniana tak jak w zasadzie trzech Z: Zakuć, zaliczyć, zapomnieć.

Gdy za swoją pracę dostajemy nagrodę i od początku wiemy, że czeka ona na nas po zakończeniu realizacji w osobie następuje mętlik czy działała ona z własnych chęci czy z powodu nagrody np. obietnica dziecku kupna laptopa za świadectwo z czerwonym paskiem

Kontrola w pracy i wykonywanie zadanie wg określonych schematów, co hamuje naszą twórczość i wolność,; szef, który używa kar i nagród, aby uzyskać określone zachowanie pracowników hamuje ich rozwój wewnętrzny.

### CZYNNIKI ZWIĘKSZAJĄCE:

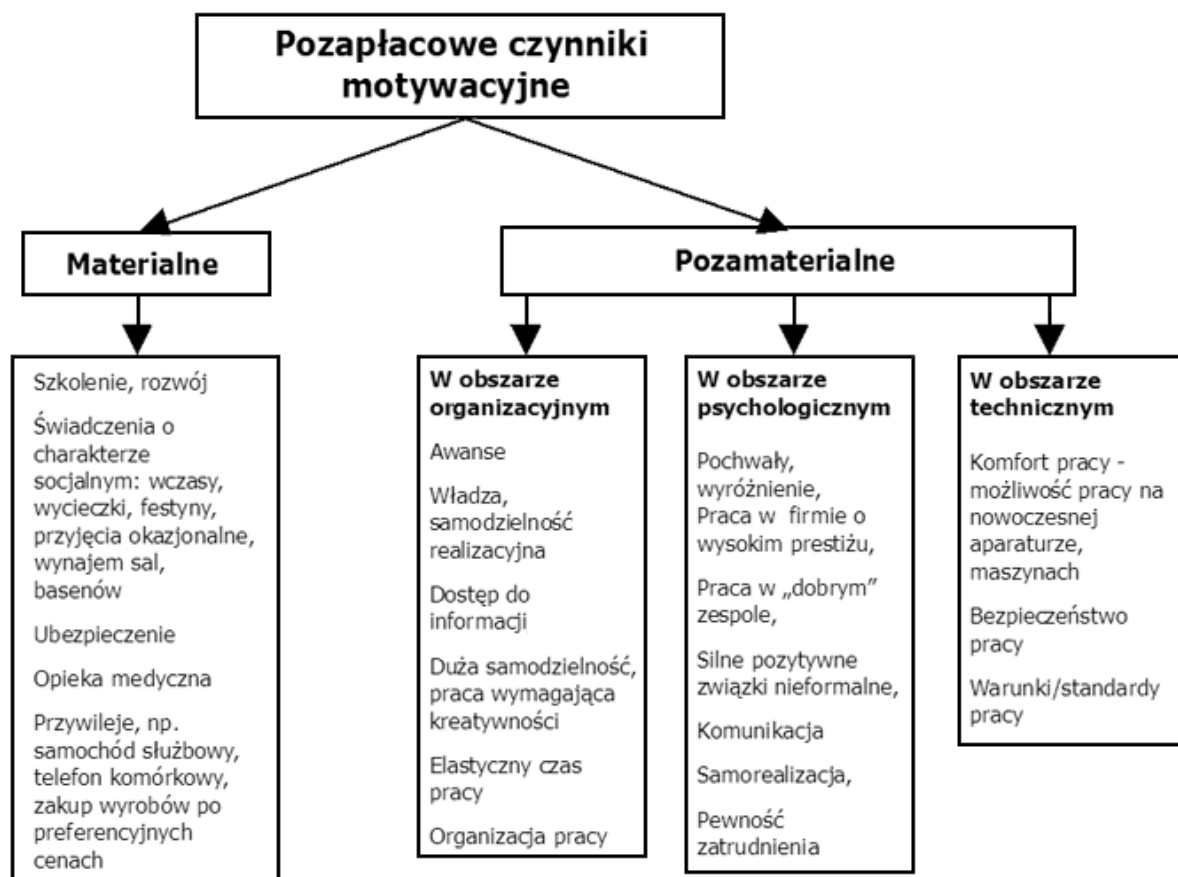
Informacja zwrotna o osiągniętych wynikach np. pochwała od szefa za udany projekt.

Jeśli otrzymujemy wypłatę za określony rodzaj pracy ; ludzi niespodziewana podwyżka czy awans bardziej motywuje.

Ostatnie badania dowodzą też, że czynniki zewnętrzne nie zawsze hamują motywację, często uruchamiają twórcze myślenie i zainteresowanie



Nagrody będące niespodzianką zwiększają chęć wysiłku i podwyższają naszą samoocenę ze względu na korzyści płynące z wykonanej pracy.



**Ćwiczenie:**

Naprawdę ważne dla mnie jest.....

.....

.....

To, co nie jest dla mnie ważne, ale muszę robić.....

.....

.....

Przeszkoda, którą chcę pokonać, którą chcę rozwiązać.....

.....

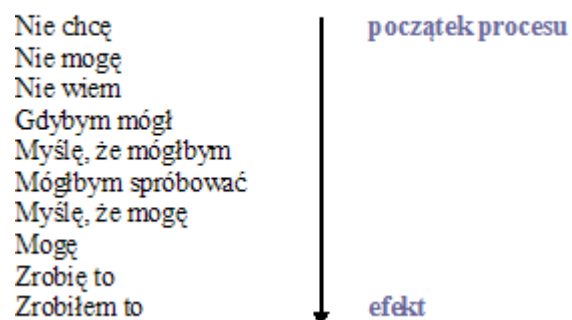
.....

# Warsztat IV



## Proces motywacyjny

### SKUTECZNE MOTYWOWANIE:

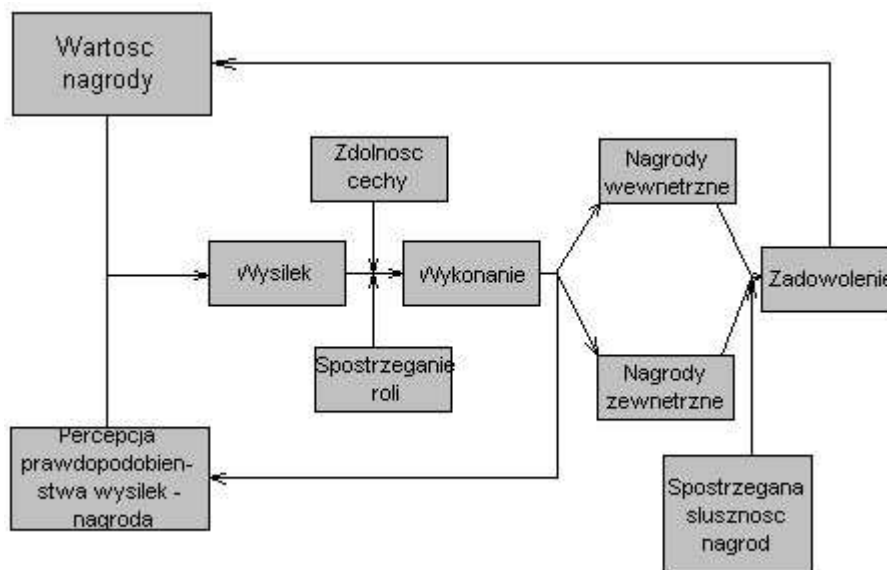


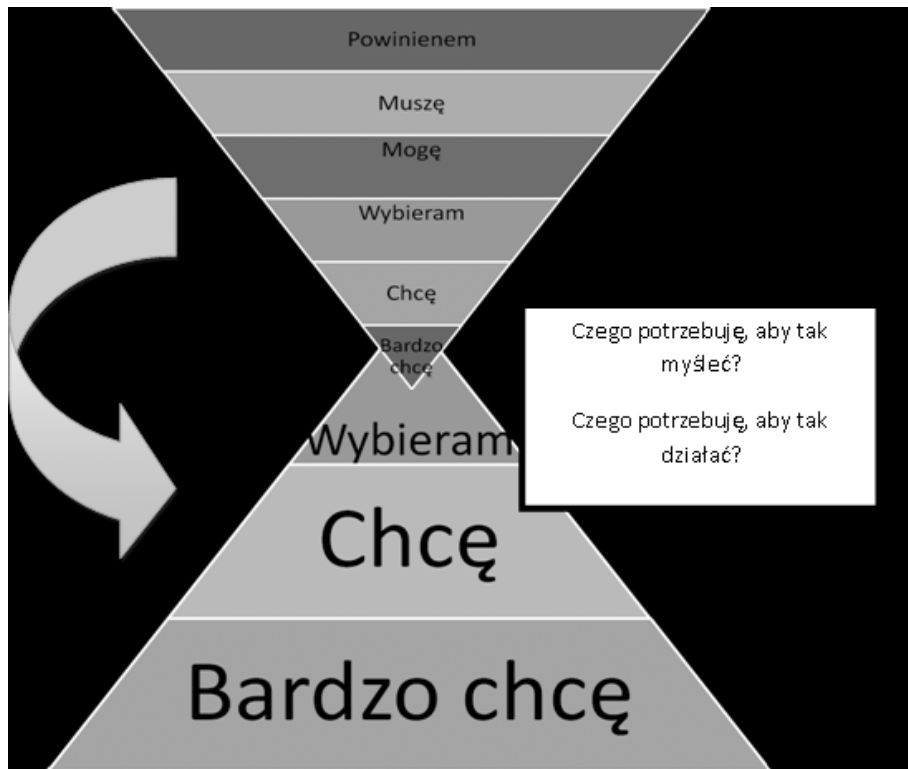
Ogólną charakterystykę procesu motywacyjnego określają następujące zjawiska:

- wzbudzenie energii;
- ukierunkowywanie wysiłku na określony cel;
- selektywność uwagi w stosunku do odpowiednich bodźców - zwiększenie wrażliwości wobec bodźców istotnych, zmniejszenie w odniesieniu do nieistotnych;
- zorganizowanie pojedynczych reakcji w zintegrowany wzorzec bądź sekwencję;
- konsekwentne kontynuowanie ukształtowanej czynności, dopóki warunki, które ją zapoczątkowały nie ulegną zmianie.

Proces motywacyjny zależy od dwóch podstawowych założeń:

- wynik czynności musi zostać przez jednostkę oceniony jako potrzebny, pożądany (użyteczność wyniku);
- dana osoba musi być przekonana, że pożądany wynik można w danych warunkach osiągnąć z prawdopodobieństwem wyższym od zera (subiektywne prawdopodobieństwo osiągnięcia wyniku).





### Ćwiczenie:

Ogromny odsetek ludzi zapytany, dlaczego robi to, co robi odpowiada: *Bo powiniennem iść i to załatwić, muszę to zrobić*. Źródło ich motywacji jest na zewnątrz, żyją w powinności i przymuszeniu. Najmniej w swoim życiu mają sformułowań: *Wybieram, że..., chcę aby..., bardzo chcę*. Zadaj sobie pytanie, co dominuje w Twoim życiu, a co chcesz aby dominowało? *Powiniennem, Muszę mogę, czy Wybieram, Chcę, Bardzo chcę*.

1. Zrób listę rzeczy, które:
  - Powinieneś robić...
  - Musisz robić...
  - Możesz robić...
  - Wybierasz, aby robić...
  - Chcesz robić...
  - Bardzo chcesz robić...
  -
2. Sprawdź, co dominuje: Powiniennem/muszę, czy Wybieram/Chcę?
3. Co chcesz zmienić? Gdybyś mógł przenieść się do równoległego świata, który może być taki, jaki Ty chcesz, żeby był, to co konkretnie postanawiasz zmienić?



**„Zrób dzisiaj, co masz zrobić jutro – będziesz miał/a dwa dni wolnego**

Strategie, które mogą stworzyć warunki prowadzące do wyeliminowania momentu zwlekania z rozpoczęciem pracy.



- ❖ Po pierwsze, zadania muszą być podzielone na etapy. Nie tylko na małe kroki, ale maleńkie krociki. Np. zamiast mówić, że zrobisz pełny plan napisania wypracowania - co może wydać się przytłaczające – zrób mały krok i poszukaj ogólnych materiałów do pracy i pogrupuj je.
- ❖ Po drugie, musisz określić czas lub termin wykonania tego małego kroku. Nie wystarczy powiedzieć, że zrobisz to później lub jutro- termin musi mieć określone godziny.
- ❖ Po trzecie, od razu nagradzaj się po wykonaniu tego małego kroku. Wtedy z wysokim prawdopodobieństwem po rozpoczęciu pracy nad zadaniem, pojawi się motywacja i będziesz chciał poświęcić więcej czasu na dokończenie zadania.

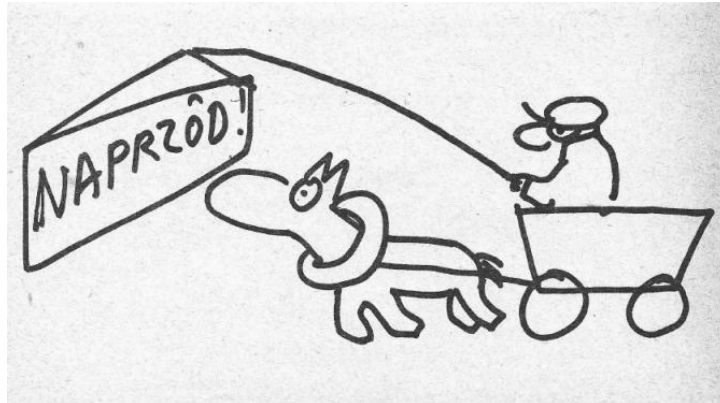




Skłonność do odwlekania spraw na później stanowi problem dla wielu ludzi. Poniżej przeczytasz o sposobach, które mogą Ci pomóc w realizowaniu swoich zadań od razu.

1. Uporaj się z tym, co wzbudza w Tobie najwięcej strachu. Gdy uporasz się w pierwszej kolejności z tym, co wywołuje jakiś emocjonalny dyskomfort łatwiej będzie się rozpędzić i ruszyć z nową energią w kolejne zadania.
2. Zaczynaj dzień od najmniej przyjemnego zadania. Uporaj się z nim i miej go za sobą, kolejne obowiązki wydadzą Ci się mniej straszne. Mark Twain kiedyś napisał: „**Pierwsza rzecz, którą należy zrobić, wstając rano, to połknięcie żywej żaby; potem odczuje się satysfakcję z faktu, że prawdopodobnie najgorsze, co może się wydarzyć już z nami**”
3. Myśl o przykrych konsekwencjach zlekceważenia danego obowiązku lub zadania. Co się stanie, jeśli nie zrobisz tego na czas? To jest motywacja od nieprzyjemnych konsekwencji, których chcemy uniknąć.
4. Pomyśl o korzyściach wykonania pracy i uporania się z zadaniem. Wypisz wszystkie powody, dla których dobrze byłoby wykonać określoną pracę terminowo. Im więcej wynajdziesz takich przyczyn, tym bardziej będziesz miał ochotę to zrobić. To motywacja do celu, który przynosi fajne emocje.
5. Nie musisz być perfekcjonistą. Pamiętaj, że nie wszystko musi wyjść Ci idealnie. Po prostu rozpocznij pracę i utrzymuj jednostajny, solidny rytm. Na ewentualne poprawki i korekty znajdzie się czas później.
6. Myśl na papierze. Przygotuj się odpowiednio. Sporządź listę rzeczy do zrobienia. Przed realizacją zadania podziel je na mniejsze części. Samo zgłębianie szczegółów powoduje myśli i chęci realizacji zadania.
7. Zanim zaczniesz przygotuj wszystkie potrzebne Ci do tego rzeczy. Upewnij się, że masz wszystko, co potrzebne, abyś nie musiał podczas pracy odrywać się niepotrzebnie. Staranne przygotowanie spowoduje chęć użycia zgromadzonych rzeczy do pracy.
8. Na rozruch zajmij się czymś niewielkim. Zaczynając od małego kroczku zapewniasz sobie, że zadanie Cię nie przytłoczy.
9. Poszatkuj zadanie. Nie wszystko musisz wykonywać za jednym zamachem. Czasami zamiast brania wielkiego kęsa do buzi warto podzielić go na mniejsze, łatwe do przełknięcia części.

10. Zaczynaj od źródła. Zrób listę pośrednich zadań w drodze do realizacji swojego celu. Zaczynaj od najtrudniejszego, najważniejszego, najpoważniejszego. Gdy tę rzecz będziesz miał za sobą wszystkie inne wydawać się będą dużo prostsze i łatwiejsze w realizacji.



### **JAK RADZIĆ SOBIE Z ODWLEKANIEM:**

1. Pierwszym sposobem jest zaplanowanie się realizacji jakiejś czynności na parę dni, w mniejszych ilościach tak, aby jak najmniej odczuć presję czekającego nas w najbliższych dniach egzaminu czy dnia oddania projektu
2. Najpierw realizuj zadanie, które są wg Ciebie mniej męczące czy bardziej je lubisz/ wydają się łatwiejsza; może to oznaczać realizację zadania od środka jeśli istnieje taka możliwość.
3. Za realizację każdego z małych kroków możemy tworzyć sobie małe nagrody . kiedy wykonamy określoną ilość pracy pozwolimy sobie na tabliczkę czekolady czy chwilę błędnego lenistwa
4. Jeśli zrealizujemy część mniej przyjemną zawsze możemy pomyśleć: teraz już z górki
5. Dzieląc pracę nie pozwólmy, aby części były za obszerne. Jeśli nie zrealizujemy ich, zaniżymy naszą samoocenę co sprawi, że chęć realizacji minie a my poniesiemy klęskę

# Warsztat V



Najważniejszym przykazaniem wartościowego

człowieka jest:

**„UWIERZYĆ W SIEBIE”.**

**Bądź prawdziwym optymistą!**

Słowo optymizm kojarzy się nam z patrzeniem na świat przez różowe okulary, z naiwną wiarą, że wszystko ułoży się po naszej myśli. To nie jest prawdziwy optymizm, to optymizm stworzony na potrzeby mediów. Prawdziwy optymizm to sposób traktowania sukcesu i porażki. Optymista, który odnosi sukces nie mówi „udało mi się”, ale „dokonałem tego dzięki własnej pracy”, „zrealizowałem to, co zamierzyłem” sobie zatem przypisuje poczucie sprawstwa. Jeżeli odniesie porażkę sam zadaje sobie pytanie „co zrobiłem źle? I co należy poprawić, aby podobna sytuacja nie miała miejsca?”

Umiejętność dostrzegania pozytywów w każdej sytuacji jest uważana za jeden z mierników zdrowia psychicznego. Osoby, które umieją dostrzegać dobre strony u innych ludzi i zauważać pozytywne aspekty wydarzeń są bardziej lubiane, pogodniejsze i - o dziwo - mniej chorują. Chociażby tylko dlatego warto świadomie doskonalić swoje umiejętności pozytywnego myślenia. Świadomość myśli, racjonalne i pozytywne myślenie są trzema, blisko ze sobą związanymi, narzędziami, które pomagają eliminować brak pewności siebie.

- świadomość myśli – polega na zatrzymaniu się nad tym, o czym w danym momencie myślimy, kontrolowaniu treści przebiegu myśli.
- racjonalne myślenie – powinno mieć swoje korzenie w rzeczywistości, ponieważ najintensywniejsze pozytywne myślenie nic nie wskóra, jeśli oczekiwania są nierealne, nie mające pokrycia w możliwościach osoby stosującej pozytywne afirmacje oraz w działaniach, jakie są konieczne do zrealizowania celu.
- Pozytywne myślenie polega na świadomym koncentrowaniu się na pozytywach tego, co nas otacza: ludzi, zdarzeń i sytuacji.

Hasło "pozytywne myślenie" często mylnie utożsamiane jest z "propagandą sukcesu", dlatego warto dokładniej określić, czym ono jest - a czym nie.

Każdy człowiek dąży do tego, by mieć rację. Jeżeli uważa, że „jest do niczego” – podświadomie, będzie robił wszystko, by to potwierdzić i będzie zwracał większą uwagę na swoje potknięcia ignorując sukcesy. Dlatego, żeby wspierać swoje pragnienia w sposób efektywny, należy wyobraźnię również skierować na ten sam tor, jakim biegają pragnienia.

- ❖ Pozytywne myślenie polega na wykorzystaniu zdolności podświadomości do ulegania pozytywnym sugestiom.
- ❖ Pozytywne myślenie to zauważanie i rozwijanie swoich dobrych stron. Pozytywne myślenie to także dostrzeganie pozytywnych aspektów wydarzeń.
- ❖ Pozytywne myślenie objawia się w pozytywnych oczekiwaniach w stosunku do wyników działania, zarówno swojego, jak i innych.
- ❖ Pozytywne myślenie związane jest z rozwijaniem postawy aktywnego działania, która objawia się w patrzeniu w przyszłość, a nie w rozpamiętywaniu błędów przeszłości.
- ❖ Pozytywne myślenie to także "zapał do życia", odważne branie problemów w swoje ręce, realizowanie marzeń, śmiałe próbowanie nowych rozwiązań, wiara w swoje możliwości.
- ❖ Pozytywne myślenie nie jest więc biernym marzycielstwem oderwanym od rzeczywistości. Nic nie stanie się bez naszego udziału – myślowego i czynnego działania.

Fundamentalną zasadą odnoszenia efektów tego, co się robi, jest posiadanie jasnej wizji tego, co człowiek chce osiągnąć, czyli sprecyzowanego **CELU**.



Ludzie posiadający umiejętność zarządzania własną energią potrafią w pełni angażować się w stojące przed nimi zadania, ale także okresowo odcinać się od nich i regenerować siły.

W przeciwieństwie do nich wielu z nas traktuje życie jak bezustanny maraton, forsując się ponad miarę. Stajemy się statyczni umysłowo i emocjonalnie ciągle zużywając energię i nie regenerując jej w wystarczającym zakresie. Powoli, ale nieuchronnie doprowadzamy do wyczerpania zapasów.

Energia to po prostu zdolność wykonywania pracy. Podstawową potrzebą ludzi jest naprzemienne zużywanie i regenerowanie energii.



Po okresie aktywności organizm musi uzupełnić podstawowe biochemiczne źródła energii. Nazywa się to kompensacją - na tym etapie jest regenerowana zużyta energia. Zwiększenie intensywności wysiłku czy stopnia trudności zadania pociąga za sobą konieczność odpowiedniego przedłużenia okresu regeneracji energii. W przeciwnym wypadku doświadczymy wymiernego pogorszenia wydajności

**POTRZEBUJEMY ENERGII, BY DZIAŁAĆ, A ODPOCZYNEK O COŚ WIĘCEJ NIŻ OKRES BEZCZYNNOŚCI. SŁUŻY ON NIE TYLKO WYDAJNOŚCI, ALÉ TEŻ - ZDROWIU I SZCZĘŚCIU.**



Równoważenie wysiłku i regeneracji jest niezwykle ważne we wszystkich aspektach życia. Kiedy zużywamy energię, czerpiemy ją z naszych rezerw. Nadmierne zużycie energii bez wystarczającego wypoczynku prowadzi w końcu do wypalenia i załamania. Zbyt wiele wypoczynku bez odpowiedniej dawki wysiłku prowadzi do atrofii i osłabienia (zgodnie z prawem: nieużywany organ zanika).

Ten sam proces zachodzi w sferze emocjonalnej, umysłowej i duchowej.

**PEŁNE ZAANGAŻOWANIE TO POZIOM, KTÓRY NAJLEPIEJ SŁUŻY WYDAJNOŚCI.**





Aby móc działać naprawdę skutecznie i w pełni wykorzystać swój potencjał, musisz mieć nie tylko poczucie własnej wartości i proaktywne nastawienie do życia, ale także ćwiczyć pozytywne myślenie.

**Pozytywne myślenie** składa się z dwóch umiejętności: pierwsza to wiara w pozytywny skutek naszego działania; druga - to zdolność dokonywania operacji myślowych, a w ślad za nimi - fizycznych, zmieniających zdarzenia nieprzyjemne na takie, które nam w jakiś sposób służą.

**Zdolność do pozytywnego** myślenia utrzymuje się u różnych osób na różnym poziomie, zależnie od tego, jakie programy znajdują się w ich podświadomości, oraz od tego, na ile - w sposób świadomy - potrafią te programy modyfikować.

Nasza podświadomość ma w sobie coś z komputera - zbiera i przechowuje dane. To, jak jest zaprogramowana, zależy od informacji ze świata zewnętrznego, czyli od wcześniej zdobytych doświadczeń i ich interpretacji, ale także od informacji na temat nas samych i naszych zachowań uzyskanych na drodze doświadczenia i od innych ludzi. Przypominamy: im więcej pozytywnych informacji o sobie, tym większe poczucie własnej siły i większa wiara w dobry rezultat działania. Im więcej dobrych informacji na temat świata, ludzi i generalnie - rzeczywistości, tym częściej efekty działań są pozytywne. Wiara w sukces dodaje sił, uskrzydla, redukuje stres. Wszystko to zwykle sprzyja jakości naszej pracy.

### Pamiętaj!



- Nie unikaj oceny innych i poprawiaj to, co możesz poprawić.
- Słuchaj raczej tych, którym udało się coś zrobić, niż tych, którym to się nie udało.
- Bierz pod uwagę fakt, że ci, którym nie wyszło, po prostu częściej i głośniej o tym mówią, pomyśl jednak, ilu osobom udaje się osiągnąć to, co zamierzyły.
- Zauważ, że więcej ludzi pracuje, niż nie pracuje, a pracę dostają ci, którzy naprawdę wytrwale jej szukają.
- Nie narzekaj i nie słuchaj tych, którzy narzekają, najłatwiej jest, bowiem obarczać odpowiedzialnością za swoje niepowodzenia innych i - generalnie - świat; nie zatruwaj siebie i innych negatywnym stosunkiem do rzeczywistości.
- Posługuj się faktami i staraj się używać jak najmniej określeń wartościujących i oceniających o negatywnym zabarwieniu, gdy mówisz o zdarzeniu, które nie było pozytywne.
- Miej odwagę ryzykować i zgadzać się na zmiany.

