

Motywacja – nie tylko do nauki angielskiego

10 skutecznych technik motywacyjnych

1. Wyznaczaj sobie cele.

To absolutna podstawa. Wyznaczanie celów nastawia Twój umysł na ich osiągnięcie. Zanim zaczniesz coś robić, dokładnie zastanów się nad tym, co chcesz osiągnąć. O wiele łatwiej jest być zmotywowanym, gdy wiesz, jaki ma być efekt Twojego działania. Jakże cele wyznaczać? Niech będą one ambitne – im większy cel, tym większe pobudzenie dla Twojego umysłu.

Oczywiście nie powinny być zupełnie niemożliwe do spełnienia, ale pozwól sobie na odrobinę fantazji. Szybko zauważysz, że wyznaczanie naprawdę ambitnych celów znacznie zwiększa Twoją efektywność. Jeśli Twoje cele wydają Ci się za duże – nie zmieniaj ich, po prostu podziel je na mniejsze, zastanów się nad poszczególnymi elementami większego celu.

2. Wizualizuj osiągnięty cel.

Znajdź pięć minut na wizualizację efektu swojej pracy. Jakiegokolwiek zadanie masz zaplanowane, pomyśl jak to będzie, gdy już to zrobisz. Jak będziesz wyglądać? Jak się będziesz czuć? Niech to będą pozytywne obrazy. Zobacz efekt Twojej pracy w jak najlepszym świetle, poczuj ogrom wiedzy, którą zdobyłeś. Pomyśl, co teraz, gdy już masz to z głowy, będziesz robić. Poczuć całym sobą przyjemność płynącą z dobrze wykonanego zadania.

3. Wypisz korzyści.

Weź pustą kartkę i długopis, i zacznij wypisywać wszystkie korzyści, jakie przychodzą Ci do głowy w związku z wykonaniem danego zadania. Więcej wolnego czasu, radość kogoś bliskiego, otrzymanie wynagrodzenia, możliwość spotkania z przyjaciółmi, nauczenie się czegoś nowego.

Nie wszystkie muszą być silnie uargumentowane i logiczne.

4. Planuj.

Dokładnie zaplanuj to, co masz do zrobienia. Świadomość tego, jak ma wyglądać efekt, nie zawsze wystarczy. Planowanie pozwala na ujrzenie również całego procesu, nie tylko efektu. Każde skomplikowane zadanie jest złożone z najprostszych elementów.

5. Wykorzystaj metodę pięciu minut.

Gdy masz do zrobienia coś, na co nie masz ochoty, zdecyduj się na robienie tego tylko przez pięć minut. Powiedz sobie "pięć minut, ani chwili dłużej". Taka perspektywa znacznie ułatwi Ci zabranie się do tego zadania, a co więcej – często okaże się, że gdy już będziesz robić coś przez te pięć minut, nie skończysz po tych pięciu minutach, ale będziesz robić to znacznie dłużej, niż zaplanowałeś.

Chcesz uczyć się z nami?

Nasze kursy
angielskiego:
questfe.pl



Quest for English



Quest for English

Zaproś swoich bliskich
na nasz webinar,
wyślij im link:
questfe.pl/webinar



6. Połącz cel z najwyższą wartością.

Zastanów się, co stanowi dla Ciebie najważniejszą rzecz w życiu? Zdrowie, rodzina, miłość, wykształcenie, dobra zabawa? Co przedkładasz nad wszystkie inne wartości? Dla którego z tych obszarów jesteś w stanie naprawdę się poświęcić? Gdy już ustalisz (może być więcej niż jedna) najważniejszą wartość, połącz ją z zadaniem, które masz do wykonania.

Możesz zrobić to poprzez zadawanie sobie pytań "co mi to da?".

7. Bądź pozytywnie nastawiony.

Zwracaj uwagę na swoje myśli. Obserwuj je cały czas, zwłaszcza gdy myślisz o czekającym Cię zadaniu. Gdy okaże się, że są one negatywne, zamień je na pozytywne. Skończ z wszelkimi "nie uda mi się", "to jest trudne", "nie dam rady". Gdy to sobie mówisz, masz rację. Nastawiasz swój umysł na porażkę, a w efekcie Twoja wydajność znacznie spada, i rzeczywiście nic Ci się nie udaje.

8. Zobacz siebie zmotywowanego.

To technika, która pobudza motywację na poziomie emocjonalnym. Polega na [wizualizowaniu](#) siebie na ekranie kinowym. Pomyśl, że siedzisz sam w kinie naprzeciwko wielkiego ekranu, a tam widzisz film, na którym ty sam wykonujesz zadanie, do którego chcesz się zmotywować.

9. Słuchaj motywującej muzyki.

Zdarzyło Ci się kiedyś coś takiego, że słuchałeś jakiejś piosenki, a ona wywołała w Tobie określony stan emocjonalny? Jest to zjawisko warunkowania emocjonalnego, zwanego inaczej kotwicą. Są bodźce, które wywołują u nas określone stany emocjonalne.

10. Nagradzaj się.

Stara, dobra metoda, którą wszyscy lubią. Pomyśl, jak możesz się nagrodzić za osiągnięcie celu. Co zrobisz gdy uda Ci się wykonać zadanie dobrze? Zjesz coś słodkiego? Pójdiesz do kina? Pozwolisz sobie na godzinę relaksu? Wybór należy do Ciebie