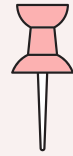




Як себе мотивувати. Слушні поради!



Зрозумій своє “Чому”

- Чому ти хочеш досягти цієї мети? Які цінності вона підтримує?
- Які емоції ти відчуватимеш, коли досягнеш успіху?
- Які зміни це принесе у твоє життя?

Розбий великі цілі на маленькі кроки


- Велика мета може здаватися занадто складною і відлякувати
- Розбий її на маленькі, досяжні завдання.
- Святкуй кожен маленький успіх.

Знайди напарника або спільноту


- Розділяй свої цілі з друзями, родиною або знайди спільноту людей з подібними інтересами.
- Взаємна підтримка та змагальність можуть сильно мотивувати.

Створи систему винагород

- Придумай винагороду за досягнення проміжних цілей.
- Це може бути щось матеріальне або просто приємний досвід.



Мотивація – це складний процес, і кожен знаходить свої способи її підтримання.



Дбай про себе

- Здоровий сон, харчування та фізична активність безпосередньо впливають на енергію та мотивацію.
- Виділяй час для відпочинку та хобі.

Не бійся помилятися

- Помилки – це частина процесу навчання.
- Аналізуй їх і використовуй як можливість для зростання.

Візуалізуй успіх

- Уяви себе вже досягнувши мети.
- Які відчуття ти відчуваєш?
- Які зміни відбулися у твоєму житті?

Будь терплячим до себе

- Мотивація – це не постійний стан.
- Будуть дні, коли буде важко.
- Не здавайся і продовжуй рухатися вперед.

Індивідуальні стратегії

Веди щоденник мотивації: записуй свої досягнення, думки та емоції.



» Створи нагадування: розмісти їх у видимих місцях, щоб щодня нагадувати собі про свої цілі.

Слухай мотиваційні пісні або підкасти.



Знайди свою рутину: визнач час для роботи над своєю метою і дотримуйся його.

