

איך להתעורר עם מוטיבציה ליום שלך?

מוטיבציה היא המנוע של הגוף והנפש, כאשר יש לנו מוטיבציה אנו יכולים לעשות דברים שלא חלמנו שנעשה, להספיק הרבה יותר, לחיות מתוך אנרגיה של תשוקה לחיים, לפעול עם ברק בעניים וראייה לעתיד, ליצור קשרים טובים יותר עם הסביבה, להיות בזוגיות מעוררת השראה ולהצליח יותר בעבודה. כי מוטיבציה היא אנרגיית חיים ליצירה ועשייה חיובית ומקדמת מתוך תשוקה.

אז למה יש כל כך הרבה אנשים נטולי מוטיבציה?

יש שתי סיבות מרכזיות.

"התמקדות בעבר"

הרגלי חשיבה והתנהגות ישנים שלא מקדמים אותנו ואף מונעים מאיתנו לחיות מתוך מוטיבציה, תשוקה הנאה. מחשבות על מה היה "מה אמרו לי". "מה עשו לי" מחשבות על כך שאחרים לא בסדר או מחשבות שיפוטיות והלקאה עצמית כגון: "מה עשיתי", "אף אחד לא אוהב אותי", "אני לא אצליח" מחשבות קטסטרופליות: "בטח רוצים לפטר אותי", "אני לא ארגיש טוב" חשיבה של שחור לבן: "הכל אבוד", "שום דבר לא יצליח" וכל מחשבה אחרת אשר גורמת להרגיש חולשה, עייפות וחוסר אנרגיה לעשייה.

"חשיבה השנייה היא: "חשיבה מונעת"

אנשים חיים את חייהם כרשימת מטלות שצריך לסיים. אנשים בוחרים מטרות שהם לא באמת שלהם – אולי של ההורים שלהם או של הסביבה שלהם. אנשים חוששים או לא יודעים איך להקשיב לקול הפנימי שלהם ומסתכלים על הסביבה שלהם במקום למצוא את מה שהם שבאמת רוצים וראויים לו מבפנים.

בהעדר מטרות מקדמות ישנם שני סוגים עיקריים של אנשים:

אלה הרוצים המון דברים וכמה שיותר מהר, בד"כ הם חווים בלבול גדול והתלבטויות מתמשכות.
החלק השני הם האנשים אשר לא יודעים או שעוד לא גילו מה הם רוצים ומה חשוב להם שיהיו בחייהם
וגם כאן יכול להיווצר בלבול גדול ותחושת תסכול.

- בשני המצבים אנו ניזונים ממידע ישן ולא רלוונטי לחוויה האישית שלנו.
- בשני המצבים אנו מרגישים בלבול ותסכול ולא יודעים באיזה דרך לבחור רק כי חסרה השיטה הנכונה.
- בשני המצבים אין תנועה והתקדמות ויש פאסיביות מתוך חוסר בידע הרלוונטי.

מה עושים?

על מנת להתעורר עם מוטיבציה ליום שלך,

להרגיש חיונית, ערנית עם אנרגיה טובה, חייבת להיות לך מטרה!

חיים ללא **שאיפה** אלה לא חיים - זאת הישרדות!

כל שאיפה היא טובה, אין שאיפה לא טובה, אין נכון או לא נכון, זה לא מתמטיקה זה החיים שלך, יש לך אפשרות
לבחור איך הם יראו, איך הם ירגישו לך, איך לעצב אותם כמו שהכי בא לך ונכון לך.
להתעורר מתוך תשוקה, להתעורר למשהו שמדליק אותך, שחשוב לך, שמרגש אותך.
בשביל לעשות את זה לאורך זמן ובאופן מוצלח יש מספר צעדים שחשוב לעבוד איתם.

"דע מהאין באת ולאן אתה הולך"

3. אמצ'י גישה חיובית

כתוב/י מה כן את/ה רוצה שיהיה נוכח בחייך ולא מה אינך רוצה.

לדוגמא:

- 0 במקום לא רוצה להיות לבד - רוצה להיות יותר חברותית.
- 0 במקום להיות עצבנית ולצעוק על ילדי - לדבר בשקט ובהירות לילדי.
- 0 במקום להפסיק להיות מובטלת ולמצוא עבודה - להגיע לראיון עבודה עם בביטחון עצמי.
- 0 במקום להרזות - לאכול מסודר אוכל בריא וטעים.
- 0 במקום להפסיק לריב עם אמא ואבא - לקבל את ההורים שלי כמו שהם.
- 0 במקום להפסיק לכעוס על בעלי - לדבר עם אהובי לרגיעה ולהבין את הצד שלו.

4. אחוזי שליטה על השאיפה

שים/י לב כמה שליטה יש לך על המטרה / השאיפה שלך, ורק על האחוזים האלה יש לך אפשרות לעבוד.

לדוגמא: אם אתה שואף/ת לזוגיות טובה, תוכל/י לצאת לדייטים, לספר לחברים קרובים שתשמח/י להיכרויות,

תוכל/י לעשות עבודה עצמית על חיזוק הדימוי העצמי, ביטחון עצמי ולהגיע מוכן/ה לפגישות אלו.

אך לא בשליטתכם ב 100% מי יגיע לדייט ומה הוא מחפש, שחררו את מה שלא בשליטתכם התמקדו במה כן.

5. צעדים קטנים – שינויים גדולים

דמיין/י את חייך לאחר השגת המטרה, כשהבעיה הישנה נעלמה מחייך והכל נרגיש נפלא,

כתוב/י מה היו הצעדים לתוצאה זו?

ציין/י סימני דרך על מנת שכבר מחר תוכלו להתחיל להתקדם לעתיד לו את/ה שואף/ת וראויה

כדי לחיות חיי שפע משאיפות לתוצאות.

זכרו

"מי שיש לו 'למה' שלמענו יחיה, יוכל לשאת כל 'איך' "

נתראה בסרטון הבא שיצא עוד מספר ימים בו אחשוף את השיטה:

איך להתנהל בביטחון עצמי ומתוך ריכוז ביום שלך?

חשוב לתרגל את מה שלמדנו היום על מנת להגיע מוכנים להדרכה הבאה.

**** בינתיים מחכה לתגובתך על סרטון זה בפורום האתר**

רק טוב,
מיטל