Правильная мотивация или как побороть лень?!...

Часто ли вы откладываете “на потом” важные дела и вините себя за это? Посещает ли вас чувство, что вы могли бы многого достичь, если бы не отсутствие у вас силы воли и самодисциплины?

*Для начала давайте разберемся, что же такое мотивация.*

**Мотивация –** это то, что побуждает человека совершать действия для удовлетворения потребностей.

**Есть два вида мотивации:**

- **внешняя** - она не имеет никакого отношения непосредственно к самой поставленной цели. Эта мотивация, обусловленная внешними факторами, такими как вознаграждения и наказания.

 - **внутренняя** - зарождается внутри человека. Это желание заниматься определённой деятельностью только ради удовольствия делать это. Внутренняя мотивация связана с самореализацией, [личностным ростом](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/lichnostnyi-rost-i-samorazvitie-tehniki-i-strategii-5acb8be048c85e8838abe883) и развитием. Например, когда вы занимаетесь на скрипке для удовольствия, а не для хорошей оценки.

Также существует **самомотивация**, которая определяется как следующий уровень внутренней мотивации. Она характеризуется наличием чётких определённых целей, плана и действий по их достижению. Это связано с самоуважением, [самооценкой](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/nizkaia-samoocenka-chto-delat-prichiny-posledstviia-i-test-5a0c12c648c85e7e95c030d8), принятием, психологическим равновесием .

**14 советов по повышению мотивации**

Как можно достичь целей и не отказаться от них? Как можно поддержать и повысить мотивацию?

**1. Помните о своей цели**

Никогда не забывайте о своей цели, даже когда на пути появляются препятствия. Препятствия обычно встречаются на пути, вы знаете это с тех пор, как научились ходить. **Сложно не означает невозможно!**

**2. Действуйте!**

Даже когда вам не хочется - действуйте! Как говорится, аппетит приходит во время игры. Ключ к успеху в данном случае - самоконтроль.

Ничего страшного, если вы потерпите неудачу. У всех нас бывают плохие дни, но мы снова возвращаемся к работе. Ни лень, ни оправдания не должны помешать нам достичь поставленных целей!

**3. Разработайте хороший план**

Разбейте конечную цель на **несколько промежуточных**. Достижение каждой небольшой цели подтолкнёт вас к следующей и приблизит к конечному результату. Празднуйте каждую победу!

Вы можете вести дневник, записывая туда свои победы на каждом этапе. Просмотр записей поможет вам лучше понять, чего вы стремитесь достичь.

**4. Представьте, что вы уже достигли цели**

Как вы видите себя в этот момент? Что вы чувствуете? Кто будет с вами рядом? Чем лучше и яснее вы себе это представите, тем **сильнее** и **продолжительнее** будет ваша мотивация.

**5. Усилие - ключ к успеху**

Трата времени является вашей **долгосрочной инвестицией**. Воспринимайте это не как неудобство, а как перспективу и вклад в будущее. Не сдавайтесь! Если вы не видите результатов, подумайте о смене стратегии. Подходите к процессу творчески!

**6. Тренируйте толерантность к неприятным эмоциям.**

Способность разумно относиться к разочарованию отличает взрослого от ребёнка. Это качество способствует развитию силы воли, уверенности в себе, самоуважения, эмоционального интеллекта и т.д.

**7. Не жалуйтесь!**

Жалобы не решают вашу проблему, они только “выкачивают” энергию. Избавьтесь от этого! Кроме того, постоянные жалобы и недовольство вызывают негативную реакцию у окружающих.

**8. Экономьте свою энергию**

Для достижения цели важны как физические, так и психологические силы. Не тратьте их впустую на то, что не приносит никакой пользы. И не забывайте отдыхать каждый раз, когда достигаете одну из ваших промежуточных целей. Это поможет вам двигаться дальше.

**9. Думайте позитивно**

Наши мысли и подход к решению задачи значительно влияют на прогресс и результат. [Позитивное мышление](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/7-triukov-pozitivnoi-psihologii-kak-stat-schastlivee-i-nauchitsia-radovatsia-jizni-5c643f916a982800ada5e5f0) поможет вам справиться с трудностями на пути достижения целей, в то время как [негативные мысли](https://zen.yandex.ru/media/cognifit/11-sovetov-chtoby-perestat-myslit-negativno-5a30f1058139ba7d264acb0c) сами по себе уже являются препятствием. Думайте позитивно - это поможет вам сосредоточиться на том, что вы уже достигли, и даст силы двигаться дальше.

**10. Извлеките выгоду из своих “счастливых” дней**

Иногда мы просыпаемся уже с прекрасным настроением. Радость даёт энергию, оптимизм и облегчает выполнение тех задач, которые мы обычно откладываем на потом.

Бывают дни, когда наоборот, хочется всё бросить и ничего не делать. И это совершенно нормально. Зная, что бывают такие моменты, постарайтесь не дать им сбить вас с пути. У вас есть **мотивы и причины** не поддаваться пессимизму и унынию.

**11. Окружите себя оптимистами**

Как говорится, **оптимизм заразен**. Позитивные, оптимистично настроенные люди вокруг вас способствуют созданию более здорового психологического климата. Возьмите на заметку!

**12. Найдите людей, которые вас мотивируют**

Слушать людей, которые когда-то преследовали ту же цель и добились её, очень мотивирует. Как они это сделали? Как преодолели препятствия? Как справились с самыми сложными моментами? Если это смогли другие - почему не сможете вы?

**13. Создайте здоровую конкуренцию**

Если вы знакомы с человеком, чьи цели похожи на ваши, воспользуйтесь этим. Вместе вы сможете создать здоровую конкуренцию и сравнивать свои успехи.

**14. Дорога важна**

Все усилия, которые вы приложили, чтобы получить награду, сами по себе приносят удовлетворение. Когда вы добьётесь своей цели, вы будете знать, что это стало возможно **благодаря проделанной вами работе**. Чем выше дерево, тем слаще плоды!

**Теперь разберемся что такое лень?!**

**Лень** (от лат. lenus — спокойный, медлительный, вялый) — отсутствие или недостаток трудолюбия, предпочтение свободного времени трудовой деятельности.

**КАК ПОБОРОТЬ ЛЕНЬ?**

От лени многие мечтают избавиться, считая ее чуть ли не виновницей всех неудач. Но лень – это не просто вредная привычка, стоит присмотреться к ней внимательно, и рассматривать с разных сторон.

* Это одна из форм защитной реакции психики. Избегая лишних нагрузок наш мозг пытается отдохнуть.
* Это результат наличия явного или неосознанного негативного отношения к конкретной деятельности, если вам не хочется что-то делать, возможно, потому что это противоречит вашим взглядам и убеждениям.
* Лень может быть привычным способом поведения, в виду того, что человеку нет необходимости напрягаться вовсе – его устраивает нынешнее положение вещей, за него все могут сделать другие, нет планов и целей.
* Лень – это слабая сила воли, которая не позволяет прилагать достаточные усилия для самоконтроля и самодисциплины.
* Указывает на отсутствие интереса к деятельности или форме ее организации.

Чтобы избавиться от лени, нужно прежде всего понять какая она у вас и для чего, какую вспомогательную функцию выполняет, о чем сигнализирует.

**Простые способы борьбы с ленью:**

* ставить четкие цели и задачи, писать списки
* научиться планировать свой день, с учетом своих биоритмов
* ставить временные ограничения для всех задач
* увеличивать интеллектуальную нагрузку
* развивать физическую выносливость
* саморазвитие – новые впечатления, новые знания, общение с интересными людьми

**СПОСОБЫ САМОМОТИВАЦИИ**

Иногда мотивация может выступать разовым билетом для достижения конкретной цели. Но умение мотивировать себя в сложных ситуациях – отличное качество успешных людей, которое легко выработать некоторыми новыми привычками.

**5 полезных привычек для самомотивации:**

1. *Приучите себя рано вставать*

Хочешь успевать больше других – вставай рано. Заниматься спортом, посвящать время себе и мыслям, выходить на прогулку с собакой, когда весь мир еще спит – бесценно. Любителям поспать будет сложно первое время, но это лишь дело привычки. Уже через месяц вы оцените все преимущества такого бонуса в пару часов бодрствования, забудете про то, что нет времени на себя и приятные дела.

1. *Уделяйте время тренировкам и практике*

Если вы хотите добиться успеха в каком-то конкретном деле – музыка, иностранные языки, дизайн – практикуйтесь каждый день, оттачивайте мастерство, раскрывайте талант. Кстати, физические и умственные, регулярные занятия сохраняют здоровье и молодость как всего организма, так и нервной системы.

1. *Посмотрите, кто вас окружает*

Лучшая мотиваця – это заразительный пример активных, деятельных, талантливых в своем деле людей. Если вас окружают нытики, пессимисты и неудачники – спросите себя, почему я с ними, что у нас общего? Если все силы вы тратите на уныние и печали других людей, далеко вы не уедете. Какая уж тут самомотивация, когда жизнь-боль и нет света в конце тоннеля. Пересмотрите приоритеты.

1. *Научитесь радоваться победам*

Поднимайте себе настроение, учитесь радоваться и хвалить себя за малые успехи. Излишняя критичность порой мешает даже взяться за что-то новое, мысль «я не справлюсь» загубила много хороших идей. Будьте бережны к себе и более оптимистичны, настраивайтесь на хороший результат.

1. *Проявляйте упорство и настойчивость*

Мало какое великое открытие появилось без труда и неудачных попыток, скольким оскароносным актерам отказывали на кастингах, Уолт Дисней, прежде чем основать Диснейленд, выслушал более трехсот отказов от банков, Эдисон сделал 10000 неудачных экспериментов, прежде чем изобрел электрическую лампочку.

***Для музыканта крайне важна мотивация.***Особенно на начальном этапе, когда результат кажется недостижимым, а усилия - неимоверными.
Желание трудиться в любой деятельности возникает у нас только тогда, когда мы видим ее конечный результат. Какой результат дает нам музыка? Для одних - это неудержимое желание сценического успеха, для других - записанный альбом, виртуозно исполненная партия... На каждом этапе своего развития мы должны иметь цель и стремиться к ней. Это то, что заставляет нас вставать с постели каждый день, подниматься после всех пережитых неудач и продолжать идти вперед.

**Советы для повышения мотивации начинающим музыкантам:**

*Ставьте перед собой цель, которую вы реально сможете достичь за небольшой* ***промежуток времени.* Например**: разучить небольшую пьесу на этой неделе.

***Помните, что сам процесс занятия музыкой всегда должен оставаться интересным и приносить моральное удовлетворение.*** Только тогда урок будет по-настоящему эффективным! Как сказал один известный гитарист: "На гитаре надо играть, а не работать". Поэтому занятия музыкой - это не спорт, а настоящая внутренняя работа. Самостоятельные занятия - это умение быть самодостаточным, удовлетворенным собой и своей деятельностью.