

Мотивация к действию



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/motivaciya-k-dejstviyu/>

1. Создайте видение своей жизни

Создайте шикарное настроение и опишите в деталях как должно выглядеть Видение вашей жизни, по-простому ваше желаемое будущее. Напишите о том, что вы будете делать, где вы будете жить, в каком состоянии вы будете находиться, и как вы будете наслаждаться достигнутым успехом. Вложите в описание эмоции.

Не просто красивый дом, а для чего он вам, что вы переживаете, находясь в нем, какая обстановка, кто там с вами. Этот прием хорошо срабатывает для мотивации на достижение как текущих, так и более отдаленных целей.

2. Визуализируйте свое будущее

Как можно чаще визуализируйте свое Видение жизни. Закройте глаза и представьте себя увлеченным тем, чем вы хотели бы заниматься. Если вы хотите достичь лучшей физической формы, представьте, к примеру, как вы, здоровый и стройный, занимаетесь в тренажерном зале или бегаєте по утрам. Если вы мечтаете открыть свое дело, вообразите себя в день

открытия бизнеса, как вы приветствуете работников и своих первых клиентов. Создавайте яркие образы, переживайте их эмоционально. Подключайте свои основные органы чувств. Что вы видите, слышите, чувствуете, какие запахи витают вокруг. Максимально яркие и приятные образы.

3. Учиться, Учиться, Учиться

Учитесь, читайте, посещайте семинары лучших тренеров по мотивации, которые сами достигли в жизни высот, к которым вы стремитесь. У них есть тайные ключи и к вашему успеху. Обсуждайте прочитанное, слушайте, пробуйте и испытывайте на себе все, что может приблизить вас к вашей цели или мечте. Скажем, если вы хотите стать писателем, вы можете записаться на курсы, учиться дистанционно, читать книги, писать, общаться с другими писателями, принимать участие в выставках и семинарах, и т.д. Знакомьтесь с историями успеха окружающих вас людей. В книгах и Интернете достаточно биографий и автобиографий обычных людей, которые достигли необычных результатов и совершили удивительные поступки. Вариантов много. Главное выбрать и действовать.

4. Поддерживайте порядок и чистоту

Ваш внешний вид, запах исходящий от вас, правильно подобранный имидж это одна часть вашего успеха. Чистое, опрятное и хорошо организованное рабочее место, дом, офис являются важными условиями достижения целей. Грязь вокруг ведет к появлению мусора внутри нас самих. Упорядочьте свою жизнь, и вы найдете больше энергии и ясности в каждом своем дне. Будьте внимательны к чистоте вокруг. Ведь вы же знаете, что внутри, то и наружи. Закон работает в обе стороны.

5. Правильно питайтесь

Многие проходят мимо этого важного пункта. Правильное питание дает нам энергию, необходимую для создания счастливой жизни. Создайте себе рацион питания, в который обязательно включите все минералы, витамины и питательные вещества, которые так необходимы вашему организму. Нет необходимости садиться на сложные диеты, но очень важно, чтобы ваше питание было регулярным, вкусным и полноценным. Никакого фастфуд, питайтесь здоровой пищей. Включите в рацион свежие овощи и фрукты, пейте чистую воду, до 1,5 литров в день и перестаньте обжираться на ночь. Результаты вас удивят.

6. Перемены к лучшему

Когда в вашей жизни долгое время ничего не меняется, вы привыкаете к этому, то многие вещи для вас становятся обыденными. Потихонечку вы засыпаете, и новый ремонт, автомобиль, человек, уже не вызывают в вас такой силы эмоций. Пришло время совершить перемены. Протрясите свой гардероб, освободитесь от вещей, которые вы больше года не надевали. Просмотрите фото архив и удалите фотографии, которые напоминают вам не саамы лучшие годы вашей жизни. Совершите дома маленькую перестановку, смените шторы, передвиньте телевизор, поменяйте коврик у дверей. Сделайте хоть что-нибудь. Сдвиньтесь с мертвой точки. Так же и ваша энергетика начнет двигаться вслед за переменами.