

Artur Wiktor
www.arturwiktor.eu

Jak się skutecznie MOTYWOWAĆ



Osiągaj swoje cele
i realizuj plany

 **ARTUR
WIKTOR**
Skuteczna Dźwignia Zarobkowa!

Postawienie siebie w stan gotowości do podejmowania zaplanowanych działań. Ukierunkowanie się na daną sytuację, podjęcie odpowiednich kroków do ciągłego stawania się lepszym w każdej dziedzinie życia. Oto klucz do motywacji. Bez niej tak naprawdę nie jesteśmy w stanie odpowiednio funkcjonować. To motywacja daje „Powera” do wykonywania czynności, czynności skierowanych na CEL.

Codziennie podejmujesz mnóstwo różnorodnych zadań do realizacji, których starasz się dążyć. Życie jednak nie jest takie proste jakby mogło się wydawać. Stawia przed Tobą niejedno wyzwanie i komplikuje podejmowanie nowych czynności. Wtedy do akcji powinna wkroczyć motywacja!

Cel jako droga do sukcesu

Cieężko będzie Ci podjąć jakiegokolwiek działanie, jeśli nie będziesz wiedział, czego tak naprawdę chcesz. Cele pomagają wyznaczyć ścieżkę, po której skrupulatnie kroczy się w kierunku triumfu. Zanim zaczniesz coś robić zastanów się, co chcesz osiągnąć, do czego każda Twoja decyzja i czyn mają Cię doprowadzić. Im bardziej ambitniejsze cele – tym lepiej! Zmuszasz się wtedy to jeszcze cięższej pracy nad sobą, a przed to Twoja motywacja zdecydowanie wzrasta. Wysoko postawiona poprzeczka działa niesłychanie efektywnie na umysł człowieka. Jeśli uważasz, że nie jesteś w stanie osiągnąć takiego celu, rozbij go na kilka mniejszych – takie działanie sprawi, że lepiej skupisz się na rozwiązaniach.

Ważne jest również byś wizualizował swoje cele. Mając przed oczami efekty swojej pracy widzimy pozytywną stronę swoich działań. Wyobraź sobie, więc jak będziesz się czuł osiągając cel, pomyśl co Ci to da. Szczegółowe wyobrażenia na temat własnego celu działają jak motor napędowy – sprawiają, że masz jeszcze większego „powera” do działania.

Słyszałeś kiedyś o metodzie kija i marchewki? Każdy z nas posiada swoją własną „marchewkę”, która go motywuje i pcha do osiągnięcia określonych celów. Ważne jest tylko by odnaleźć pozytywne bodźce, które umożliwią zrealizowane postawionego planu i ostateczny triumf. Zadawanie, z pozoru, banalnego pytania, „dlaczego działam tak, a nie inaczej”, może przynieść pożądane efekty. W takich sytuacjach nasza podświadomość działa

w sposób ukierunkowany – jest nastawiona na cel. Koncentrujemy, bowiem uwagę na pozytywach danej sytuacji i konsekwencjach swoich czynów.

Zadanie do wykonania:

1. Pobierz darmowy audiobook [tutaj](#)>
2. Zaplanuj sobie, że codziennie przesłuchasz i wykonasz, przynajmniej **1 lekcje**

Powyższe działania pozwolą Ci krok po kroku zaplanować swoje cele. Dzięki temu bez problemu będziesz działał w odpowiednim kierunku.

Korzyści własnych poczynań

Prosta rzecz – karta papieru i długopis mogą zdziałać cuda. Wypisz swoje cele, a obok nich korzyści, jakie przyniesie Ci ich osiągnięcie. Wypisz wszystkie zyski, które przyjdą Ci do głowy. Może to być na przykład: zdobycie nowej umiejętności, wolny czas czy po prostu lepsze wynagrodzenie. Nie osądzaj. Twoje działania nie muszą być logiczne i uargumentowane – ważne jest, że widząc wypisane powody masz większe chęci by realizować swoje cele.

Realizacja:

Nie próbuj na tym etapie poświęcać kilka godzin na myślenie nad celami. Ma to być spontaniczne działanie, które w max 30min wykreuje to, na czym skupisz się w najbliższym czasie.

Dobry plan to podstawa

Kolejną ważną rzeczą do spisania jest planowanie. Dobrze jest więc zapisać to, co masz do zrobienia. Każdy cel składa się z mniejszych kroków i mniej skomplikowanych elementów. Spisując swoje cele masz większą szansę na powodzenie – wiesz, że o niczym nie zapomnisz, a dodatkowo będziesz mógł monitorować swoje postępy. Świadomość tego, w jakim miejscu aktualnie się znajdujesz ma doskonałą, motywującą moc. Dobry plan to połowa sukcesu. Weź

więc kartkę i długopis, spisz dokładnie czego chcesz. Po pierwsze cele powinny być konkretne. Zastanów się, co chcesz osiągnąć, jakie cele w swoim życiu uważasz za priorytetowe, pod żadnym pozorem nie wypisuj ogólników. Po drugie, pamiętaj, że owe cele powinny być mierzalne tzn. muszą pojawić się pewne symptomy, które będą pokazywały, że został on osiągnięty. Zastanów się, jakie zmienne będą wskazywały na jego realizację. Po trzecie, cel musi być osiągalny, czyli mówiąc wprost – realny do wykonania. Nie stawiaj przed sobą zamiarów, których wiesz, że i tak nie będziesz w stanie osiągnąć. Po czwarte, zamysły będą możliwie do realizacji jeśli będą zgodne z Tobą. Zadaj sobie proste pytanie – co jest Twoją „marchewką”, która pcha Cię do działania? Dlaczego akurat to jest dla Ciebie istotne? Czy jest coś, co Cię powstrzymuje od osiągnięcia celu? Tego typu proste zabiegi dają naprawdę dużo – dzięki nim wiesz, czego tak naprawdę chcesz. Ostatnim krokiem jest osadzenie celu w czasie, dokładne zaplanowanie KIEDY chcesz dany cel osiągnąć. Ramy czasowe powodują, że prężniej działasz i nie przekładasz ważnych spraw na później.

Przed podjęciem ostatecznych kroków dobrze jest również uporządkować wszystkie zgromadzone informacje. Przydaje się do tego prosta metoda SWOT, przydatna w sytuacjach planowania. Stwórz tabelę, która ukáže Twoje mocne strony (Strengths) pchające Cię do realizacji celu. Nie zapomnij również o słabych stronach (Weaknesses) – wypisz elementy, które ewentualnie mogą hamować Cię przed osiągnięciem celu. Co więcej, staraj się ich unikać. Zapisz również szanse (Opportunities) – czynniki, które będą efektem korzystnej zmiany dzięki owym postanowieniom. Jeśli uważasz, że istnieją również zagrożenia (Threats), które stwarzają możliwość niekorzystnych zmian – utrwaj je na kartce papieru.

Celowo powtórzyłem opis wypisania celów, ponieważ większość czytelników nie wykonała zadania i po prostu przeszła dalej. Wykonaj w/w zadania i skoncentruj się na celach. Gdy będziesz wiedział/a czego chcesz, możesz przejść do dalszej części ebooka.

Zadania do wykonania:

1. Opisz swoje cele (przesłuchaj [audiobooka](#) zamieszczonego na początku)
2. Metodę SWOT możesz znaleźć [tutaj](#)>

Cel a wartość

Umiejętne połączenie celu z wartością powoduje, że zdecydowanie łatwiej będzie Ci go osiągnąć. Jak? Po prostu zastanów się, co jest dla Ciebie najważniejsze. Jeśli cele będą umacniać ważne, z Twojego punktu widzenia, wartości, możesz być pewien, że chętniej zabierzesz się do ich realizacji.

Pozytywne myślenie

Motywuuj się poprzez zmienianie swojego nastawienia do zadania, które Cię czeka. Zamiast zaprzętać swoją głowę negatywnymi myślami, postaraj się wydobyć z przekonania to, co najlepsze. Nawet, jeśli zadanie wydaje się być trudne i skomplikowane myśl o tym, że na pewno Ci się uda. Na końcu ścieżki czeka bowiem coś wspaniałego w postaci zrealizowanego marzenia. Nastaw więc swój umysł na sukces, kreuj pozytywne rozwiązania, po prostu uwierz w siebie i swoje możliwości.

Dostrzeganie pozytywów w każdym aspekcie życia to umiejętność nie łatwa do wykształcenia. Mówi się, że pozytywne myślenie to przejaw osobowości człowieka, który pomaga dostrzec zalety, nawet w najbardziej niepożądanych sytuacjach życiowych. Czy istnieje idealny poradnik pozytywnego myślenia?

Praca, dom, ciągły stres, dynamizm sytuacyjny – wszystkie te elementy wpływają na postrzeganie świata przed współczesnego człowieka. Ludzie są coraz bardziej sfrustrowani i zmęczeni życiem. W codziennej rutynie trudno jest czasem dostrzec dobre strony. Wszechogarniające narzekanie, niepowodzenia i nieszczęścia mogą nie jednego z nas wprowadzić w stan depresji. Coraz więcej osób zaczyna korzystać z poradników psychologii pozytywnej, która uczy jak być szczęśliwym. Radość z życia nie jest cechą wrodzoną, można się jej łatwo nauczyć stosując się codziennie do kilku prostych kroków.

Zadania do wykonania:

- 1. Pozytywne myślenie od rana.** Może brzmi to trywialnie, ale jeśli regularnie będziesz koncentrować się na tym, co pozytywnego ostatnio zdarzyło się w Twoim życiu łatwiej będzie Ci przeżyć kolejny dzień, a nie egzystować. Kilkuminutowy relaks każdego dnia może zdziałać cuda. Wycisz się, poczytaj ulubioną książkę...

2. **Połącz myśli związane z sukcesami z Twoimi przyszłymi zadaniami.** Takie zestawienie pomoże Ci się skupić na rzeczach naprawdę ważnych. Zdasz sobie sprawę, że potrafisz, a realizacja celu przyjdzie Ci z łatwością. Ważne jest również abyś zgromadził wokół siebie ludzi, których przepelnia życiowa euforia. Nasza podświadomość zawsze stara się upodobnić do otoczenia. Staraj się więc przebywać wśród ludzi, którzy pozytywnie patrzą na świat.
3. **Dbaj o swoje ciało.** Często ludzie nie zdają sobie sprawy, że zdrowie psychiczne zależy od zdrowia fizycznego. W zasadzie: „jesteś tym, co jesz”. Zdrowe odżywianie ma wpływ na nasze samopoczucie. Staraj się również być aktywnym fizycznie. Sport odżywia nie tylko ciało, ale i umysł.

Kolejnym krokiem na drodze do pozytywnego myślenia jest **etap tworzenia i planowania**. Marzenia są motorem do działania dla każdego z nas. Jest to etap budowania celów, celów, które następnie skrupulatnie realizujemy. Życie jest zbyt krótkie by nie móc planować czegoś na przyszłość. Ograniczanie się wpływa na nas destrukcyjnie, powoduje, że człowiek się cofa. Marzenia są po to by móc je urzeczywistniać. Jeśli czegoś bardzo pragniesz, jedyne co Cię ogranicza to Ty sam. Nie pozwól by monotonia zabiła życiowe aspiracje.

Życie to jednak nie tylko przyjemności. Świat płata nam różne figle i podrzuca pod nogi kłody. Wyjściem z takiej sytuacji może być przekształcenie porażek w naukę na przyszłość i wyciągnięcia z nich wniosków. Jeśli popełnisz błąd, nie szkodzi. Ważne byś potrafił wnieść z niego lekcję i wiedział, czego należy unikać w przyszłości.

Na koniec, pamiętaj żeby traktować zmiany, jako osobisty rozwój. Tkwić w miejscu potrafi każdy, podjąć ryzyko i dokonać ewolucji w swoim życiu – to cecha nielicznych. Dlatego nie bój się, zacznij od zmiany sposobu myślenia. To punkt wyjścia dla nowych wydarzeń. Zacznij od prostego kroku modyfikacji swoich poglądów, przeobraż negatywne przekonania na temat pracy, życia czy innych ludzi. Wszelkie transformacje trzeba zaczynać od swojej głowy, wtedy reszta przychodzi z łatwością.

Udowodniono naukowo, że optymiści żyją dłużej. Dobry humor wpływa na nasze samopoczucie. Zasadniczą cechą każdego człowieka sukcesu jest wykształcenie w sobie nawyku pozytywnego myślenia i koncentracja na wyznaczonym celu. Codzienne stawiaj więc przed sobą wyzwania i dąż do ich realizacji, a zobaczysz, że przekujesz swoje życie w pasmo powodzeń i szczęścia. Osoby nastawione pozytywnie do świata potrafią lepiej się motywować

gdyż dostrzegają możliwości w wielu aspektach życia. Porażki przekuwają w sukcesy, a to wszystko dzięki dodatnim uczuciom, wzbudzaniu energii i nakierunkowaniu na cel.

Wskazówka:

Wykonaj „Test Szczęścia” i zobacz, nad czym trzeba popracować. [Kliknij Tutaj>](#)

Nagroda to świetny bodziec motywacyjny

Podczas dążenia do celu nie zapominaj o swoich potrzebach. Jeśli udało Ci się wykonać miły krok, czemu się za to nie nagrodzić? Zrób sobie samemu prezent za dobrze zrealizowane zadanie. Wyjdź do restauracji, spotkaj się z przyjaciółmi, zafunduj relaks. Wybierz coś, co sprawi Ci maksimum radości. Pomyślność tej techniki polega na tym, że przestawiamy swoje myślenie o trudnych zadaniach na uciechę z nagrody.

Budzik nie zadzwonił, spóźnienie do pracy, stos niedokończonych spraw, zwymyślanie przez szefa i przypalony obiad. To jeden z tych dni, kiedy każda minuta działa na naszą niekorzyść. Zdarzyć się może każdemu nas. W takich chwilach wydawać by się mogło, że nasze życie to szereg nieszczęść i niepowodzeń. To jest właśnie odpowiedni moment by coś zmienić. Sukces tkwi w Twojej głowie. Trzeba się tylko zastanowić, jakie czynności podjąć by lepiej motywować się do działania.

Oto trzy cenne wskazówki, które pomogą Ci utrzymać wysoki poziom motywacji.

1. Przede wszystkim powinieneś zadbać o swoje, zarówno psychiczne jak i fizyczne, samopoczucie. Zdrowie ma ogromny wpływ na poziom motywacji. Samopoczucie fizycznie ma zdecydowane przełożenie na zdrowie psychiczne. Nie da się zatrzymać ciągłej pogoni dnia codziennego i wszechogarniającego stresu. Świat globalny działa destrukcyjnie na organizm człowieka, a to sprawia, że nasze działania stają się coraz mniej efektywne. Czasem jednak warto zwolnić by doładować akumulatory i nabrać sił na stawienie czoła kolejnym wyzwaniom. Człowiek nie jest maszyną, która będzie pracować 24/7 bez postoju. Żeby lepiej się motywować działaj zgodnie z powiedzeniem: „w zdrowym ciele zdrowy duch”.

2. Motywację do działania na pewno dają inni. Osoby, które wiecznie nastawione są na „nie”, narzekają i patrzą na świat negatywnie – nie dają Ci powodów żebyś sam mógł myśleć

inaczej. **Ważne jest, w jaki sposób Ty sam postrzegasz rzeczywistość, która Cię otacza.** Jeśli w mówisz sobie, że świat wokół jest beznadziejny, nic nie wart, a Twoje postępowanie nie przynosi efektów – na pewno tak się stanie. Głowa przepełniona pesymistycznymi myślami działa na nas destrukcyjnie. Staraj się, więc otaczać ludźmi optymistycznymi, którzy widzą potencjał i dostrzegają zalety w każdym kolejnym dniu. Narzucaj sam sobie pozytywne nawyki, nie krytykując przy tym innych. Skup się na sobie i własnych potrzebach ale czerp również z przepełnionego dobrą energią otoczenia. Najtrudniejszy jest zdecydowanie pierwszy krok. Dobrze jest, więc mieć wokół siebie ludzi, którzy dobrym słowem wspomogą i zaangażują się emocjonalnie w Twoje poczynania. Jeśli zdeklarujesz przed większym gronem osób swoje zamiary, jest bardziej prawdopodobne, że je zrealizujesz. Czasem głupio jest się przyznać przez znajomymi, że nie wykonałeś określonych zadań. Ludzie mogą potraktować Cię jak osobę, która rzuca słowa na wiatr. Pomyśl jaką będziesz mieć satysfakcję, gdy pochwalisz się rezultatami. Z pewnością wywołasz pozytywne wrażenie. **Odpowiedni ludzie to najlepsi motywatorzy.** Wzoruj się, więc na ludziach, którzy odnieśli w życiu sukces. Jeśli oni to, dlaczego nie Ty? Zwycięstwo innych działa jak bodziec. Sukces jednych jest motywacją do działania drugich – trzeba tylko chcieć.

3. Źródeł motywacji jest tyle, ile podejmowanych przez nas działań. W zależności od postawionego celu, zachęta do wspięcia się na szczyt przybiera inną postać. Zamysł jest zawsze taki sam – sukces! Motywacja do nauki, pracy, treningu, podjęcia biznesu.. jak wybrać tą najlepszą i najskuteczniejszą? Plan na działanie jest tyle, ile pomysłów. W zależności od tego, jaki postawiłeś sobie cel podejmuj różne kroki. Chcę Ci jednak pokazać, że najważniejsze jest zaczynanie od samego siebie. Zmiana powinna rozpocząć się od transformacji naszego wnętrza. Automotywacja ma działanie znaczące w życiu każdego człowieka.

Zadania do wykonania:

1. Pomyśl nad stanem swojego zdrowia. Bardzo fajnie motywują krótkie, systematyczne ćwiczenia. Możesz robić np. [plan 100 pompek](#), jeśli jesteś kobietą to może plan zainteresuje Cię [plan 300 przysiadów](#).
2. Wykonaj burzę myśli na temat swoich znajomych. Czy są jakieś osoby, które Cię demotywują? Które nie wierzą w Twój sukces? Pomyśl jak możesz to zmienić.

Praca nad sobą, radość, widoczne efekty...

Żeby mówić o motywacji, musisz najpierw zmienić coś w sobie, zmienić swoje nastawienie i postrzeganie pewnych spraw. Wewnętrzna metamorfoza to podstawa, by móc podjąć kolejne kroki i zbliżyć się do bram sukcesu.

Praca nad sobą to nie droga usłana różami, a raczej wymagająca wyrzeczeń wyboista ścieżka, na której potykamy się o kłody, jakie życie rzuca nam pod nogi. Każdy z nas posiada ciemną stronę osobowości i niestety, nie można się jej tak łatwo pozbyć – trzeba z nią walczyć wszelkimi możliwymi metodami. Człowiek codziennie stawia przed sobą wyzwania, ale nie potrafi im sprostać gdyż nie słucha własnej intuicji. Przyjmujemy zdanie innych, a własne myśli i uczucia odchodzą na dalszy plan. Istota rozwoju osobistego polega na uleganiu własnym przeczuciom. Przecież to Ty sam doskonale wiesz, czego chcesz.

Zatrzymaj się na chwilę i pomyśl, co tak naprawdę daje Ci frajdę w życiu? Z czego czerpiesz największą satysfakcję? Jeśli już wiesz, to nic nie stoi na przeszkodzie żeby po prostu to zrobić. Nic lepiej nie motywuje jak realizacja marzeń. Każdy kolejny krok zbliżający do celu powoduje, że jesteś coraz szczęśliwszy. Właśnie o to chodzi w życiu – odczuwać przyjemność, z tego, co się robi. Oczywiście, zawsze jest i druga strona medalu. Wysiłek, trud i zmęczenie. Gdy na końcu przychodzi sukces, te małe niedoskonałości i wyrzeczenia odchodzą jednak w niepamięć i pozostaje czysta uciecha. Gdy czujesz radość z wykonywanych czynności, nie zastanawiasz się jak motywować się do działania – motywacja przychodzi sama.

Wszystko dzieje się zgodnie ze schematem: bodziec – reakcja – konsekwencja. Najlepszym czynnikiem motywującym są zauważalne rezultaty naszym działań. Jeśli widzimy, że podejmowane czynności przynoszą pozytywne konsekwencje, nic nie stoi na przeszkodzie, aby je kontynuować. Ba, z jeszcze większą radością podejmiemy do sprawy i z przyjemnością będziemy dążyć do założonego celu. Pozytywne rezultaty oddziałują na wszystkie zmysły człowieka. Skupiając się na wynikach działań mamy szansę na odniesienie jeszcze większego sukcesu. Postępując zgodnie z założonym planem, na pewno zrealizujesz wszystkie swoje pomysły.

Automotywacja w pracy

Jak już zostało wcześniej wspomniane każda motywacja różni się w zależności od postawionego celu. Nie ulega jednak wątpliwości, że część naszego życia wymaga specjalnych metod wykorzystania jej do osiągnięcia zamierzonych ambicji. W pracy motywacja i automotywacja pełnią bardzo ważną rolę.

Wiele ludzi ma pomysł na świetne biznesy. Kreatywność, innowacja i projekt to jednak za mało by móc odnieść sukces. Potrzeba jest do tego przede wszystkim automotywacja, która popchnie nas do działania we właściwym kierunku. Mając do czynienia z małymi firmami, automotywacja wzrasta najczęściej na etapie planowania. Wydaje nam się wtedy, że nic na nie powstrzyma, a wszystkie marzenia i postanowione cele zostaną na pewno zrealizowane. Niestety, droga do sukcesu jest kręta i skomplikowana, pełna niespodzianek i nie lada problemów. Utrzymanie wewnętrznej dynamiki i poprowadzenie firmy do sukcesu wymaga umiejętności motywacyjnych.

Ludzie, którzy posiadają zdrowe podejście do pewności siebie obrali dobrą ścieżkę do osiągnięcia postawionych celów. Przedsiębiorcy z pewnością siebie potrafią bowiem zachować balans między aspiracjami, podążaniem wyznaczoną drogą ale są również skłonni do podejmowania ryzyka i sprostania wyzwaniom, których inni starają się unikać. Zawzięcie i determinacja popychają jednostkę do odpowiednich czynów. Psychika ludzka jest nieograniczona i pełna niespodzianek. Zaufanie do samego siebie należy budować na podstawie dotychczasowych osiągnięć. Nic lepiej nie motywuje człowieka jak własne sukcesy, zarówno prywatne jak i te zawodowe. Należy zastanowić się także nad swoimi słabymi stronami, pomyśleć co trzeba zrobić aby je udoskonalić.

Właściciele firm, których przepełnia optymizm, są bardziej zmotywowani do działania. Sukces zaczyna się bowiem od pozytywnego myślenia, wiary, że cel, który chcemy osiągnąć jest w zasięgu ręki. Optymiści pierwsze, co zauważają to zwycięstwo, podejmują odpowiednie kroki by marzenia przekuć w rzeczywistość. Subiektywizm w jakiś sposób pokrywa się z obiektywizmem. Wyobrażając sobie, że wszystko pójdzie źle działamy nie tylko na swój umysł, ale i na otaczające nas realia.

Cele. To czynniki, które stanowią punkt odniesienia w działaniu. To właśnie one motywują, pozwalają skupić się na wyznaczonej ścieżce. W zarządzaniu firmą chodzi właśnie o to, by codziennie stawiać przed sobą cele. Dzięki temu będziesz mieć uzasadnienie, dlaczego postępujesz tak, a nie inaczej. Automotywacja w tym przypadku może również oznaczać doksztalcanie się, uczestnictwo w szkoleniach, pogłębianie wiedzy na temat działalności, którą się zajmujemy.

Kolejnym niezbędnym elementem dla motywacji jest środowisko wspierające. Dzięki wsparciu mentorów możemy stworzyć odpowiednie warunki do realizacji marzeń. Taka grupa popiera nasze wybory i świętuje z nami sukcesy. Automotywacja to również zdolność do otaczania się właściwymi ludźmi. Wspominam o tym ponownie, ponieważ jest to bardzo ważny aspekt.

Nic jednak nie motywuje tak dobrze człowieka jak wizja zdobytych nagród. Samomotywujący się właściciele firm zdają sobie sprawę z potencjału, jaki kryje się w wyróżnieniach. Nie muszą to być nagrody materialne. Czasem wystarczy dobre słowo czy miły gest ze strony współpracowników. W takiej sytuacji, poczucie naszej wartości automatycznie wzrasta. Jesteśmy dumni ze swoich osiągnięć, a to powoduje, że zmieniamy podejście z „muszę” na „chcę”.

Istnieje wiele sposobów motywowania samego siebie. Będąc właścicielem firmy zadanie jest tym trudniejsze, że cele stawiamy przed całą grupą ludzi. Ważne jest jednak to, by wszystko robić z umiarem i pamiętać o zbalansowaniu. Żeby efektywnie działać trzeba zacząć od własnej osoby, zastanowić się czego tak naprawdę oczekujemy od siebie, później przyjdzie czas na stawianie wymagań przed innymi.

Mechanizmy motywacyjne człowieka różnią się w zależności od celu, jaki chcemy osiągnąć. Podobnie jest z wykonywaną pracą. Pewnie nie raz zastanawiałeś się, dlaczego wykonujesz ten, a nie inny zawód. Co tak naprawdę stanowi zachętę do porannego wstawania? Motywacja ma kluczowe znaczenie zarówno w życiu osobistym jak i zawodowym.

Motywacja to nic innego jak siła, która popycha do działania. Jesteś bowiem zdeterminowany, masz chęć aby osiągnąć sukces. Każdy, kolejny krok zbliża Cię do zamierzonego celu. Nie inaczej jest w pracy. Psychika człowieka to bardzo skomplikowane

narzędzie – każdego z nas, bowiem co innego demotywuje i motywuje. Decyduje o tym wykreowany, na przestrzeni lat, system wartości i osobowości pracownika. Nie ulega jednak wątpliwości, że najlepszym bodźcem do działania w sferze zawodowej jest wynagrodzenie. W głównej mierze pracujemy po to, by zarabiać i odnosić z tego tytułu korzyści finansowe, dzięki którym zaspokoimy nasze potrzeby. Często jednak wstydzimy się przyznać do tego, że pieniądze są głównym motorem napędowym. Wynika to z faktu, że jesteśmy wówczas postrzegani jako osoby płytkie i skupiające się na materialnej stronie wykonywanego zawodu. Nie mniej jednak sprawiedliwy poziom wynagrodzenia, adekwatny do wykształcenia i kwalifikacji, to najlepszy sposób by zmotywować człowieka do pracy.

Podczas rozmów kwalifikacyjnych jednym z najczęściej wymienianych motywatorów do podjęcia zawodu jest rozwój osobisty. Praca musi przynosić nie tylko dochody, ale przede wszystkim powinna powodować systematyczny rozkwit. Wiąże się to z możliwością realizacji własnych pomysłów – dzięki czemu pracownik może pokazać, że jest osobą kreatywną, a przy tym chce się uczyć od najlepszych. Z drugiej strony rozwój oznacza również stawianie przed sobą wyzwań. Praca powinna realizować ambicje i aspiracje. Nie może hamować człowieka i zamykać w kręgu rutynowych działań. Pracownikowi nie wolno podcinać skrzydeł. Musi tworzyć i planować, a przyniesie to pozytywne efekty zarówno jemu jak i firmie.

W pracy równie istotny, jak osiągnięte wyniki, jest klimat panujący wśród pracowników. Zgrany zespół, pozytywne wibracje, brak rywalizacji – to czynniki, które zadowolą każdego. Ludzie stanowią świetną grupę wsparcia nawet w najtrudniejszych momentach. Jeśli atmosfera w pracy wpływa korzystnie na Twoje samopoczucie, z przyjemnością wracasz do niej każdego dnia. Szacunek i zaufanie to podstawy kultury pracy. Co więcej, świetnym motywatorem są wszelkiego rodzaju pochwały. Pracodawca doceniając Twoje starania, wspierając dobrym słowem czy premią sprawia, że Tobie jeszcze bardziej się chce, a Ty sam widzisz, że zaangażowanie nie idzie na marne. Dzięki komplementom czujesz się potrzebny i widzisz sens w swoim działaniu.

Ostatnim, bardzo ważnym z punktu widzenia pracownika, bodźcem motywującym jest bezpieczeństwo. Składają się na nie takie elementy jak dobra kondycja firmy, regularne wypłaty czy stabilność zatrudnienia. Pewność pracy w czasach kryzysu okazuje się być wartością największą.

Zadania do wykonania:

1. Obierz sobie niewielki cel, wyzwanie, które ogłosisz na portalu społecznościowym np. Facebook. Zobaczysz, że większość Twoich znajomych okaże się środowiskiem wspierającym.
2. Pomyśl nad nagrodą, jaką sobie podarujesz po osiągnięciu sukcesu w wyżej wymienionym celu, wyzwaniu itp.
3. Pomyśl również, co będzie, jeśli odniesiesz porażkę? Czy ona Cię zdemotywuje czy może wyciągniesz odpowiednie wnioski?

Wskazówka:

Wejdź na stronę <http://arturwiktoreu/prezent/>: i pobierz wybrane audiobooki. Zarezerwuj sobie codziennie **30 minut** na odsłuchanie fragmentów. Zobaczysz jak Twoja motywacja wzrośnie po miesiącu ☺

Najlepsza motywacja

Najlepsza motywacja tkwi w nas samych. Zagłębując w głąb siebie, dostrzegamy rzeczy nie widoczne gołym okiem. Sukces jest na wyciągnięcie ręki, inni mogą nam pomóc w jego osiągnięciu, ale bez wkładu własnego do niczego w życiu nie dojdziemy. Kochajmy to, co robimy, pracujmy nad sobą, dostrzegajmy efekty i doceniajmy pomoc innych, a pomyślność przyjdzie w każdej dziedzinie życia.

Baw się dobrze!

Artur Wiktor



Specjalna wiadomość od Artura...

... Jedna rzecz, która niszczy 97% biznesów

Jednym z największych powodów, dlaczego mój biznes nie rozwijał się w takim tempie jak powinien, był...

strach...

Nie wiem jak wygląda to u Ciebie, ale ja zawsze bałem się tego, że sobie po prostu nie poradzę. Przerażało mnie pisanie blogów, wymyślanie kampanii, ofert, tworzenie produktów... nie miałem zielonego pojęcia jak się za to wszystko zabrać.

Jedyne co mi dobrze wychodziło, to wkurzanie się.

Czy ty też masz taki problem? Wkurza Cie ten cały eBiznes, ponieważ nie wiesz od czego zacząć?

Jeśli faktycznie tak jest, to chyba wiem czego Ci trzeba.

Potrzebujesz po prostu systemu, który będzie zawierać wszystkie niezbędne elementy układanki, czyli gotowe strony (przechwytyjące, ofertowe, bonusowe itd.), gotową i profesjonalnie przygotowaną kampanię email (nie będziesz musiał przejmować się już pisanem maili), gotowe produkty do promocji oraz szkolenia, które pomogą Ci zbudować swój własny i dochodowy eBiznes.

Dlatego jeśli poważnie podchodzisz do realizacji swoich celów biznesowych, to zachęcam Cię do sprawdzenia poniższej strony:

=> [Kliknij Tutaj i poznaj szczegóły...](#)

Zapewniam, że warto.
Artur Wiktor