

## Motywowanie jest stale aktualne

*Usuń ze swojego słownika słowo „problem” i zastąp je słowem „wyzwanie”. Życie nagle stanie się bardziej interesujące. A. Camus*

Najważniejsze jest wyznaczenie sobie celu do osiągnięcia. Jeśli wyznaczysz sobie cel i on będzie wyłącznie Twój, to go osiągniesz.

*Kto stawia sobie za cel doskonałość, osiąga więcej niż przeciętność. Kto sobie stawia za cel przeciętność, nawet tego osiągnąć nie może.*

Słowa są ważne, abyśmy umieli dążyć do osiągnięcia celu. Zajrzyj tu

<http://www.youtube.com/watch?v=tnE7qz5GUFY>

Słowami nazywamy nasze uczucia i potrzeby, to początek motywacji. Warto wiedzieć, że są takie słowa, które nazywamy operatorami modalnymi, które nas motywują lub demotywiają. Zrobimy takie doświadczenie. Zakładamy, że Twoim celem jest ukończenie szkoły. Powiedz głośno 3 zdania. Przy którym czujesz się zmotywowany?

Chcę skończyć szkołę.

Powiniennem skończyć szkołę.

Muszę skończyć szkołę.

Inne czasowniki pozwalają te zdania powiedzieć tak:

Mogę skończyć szkołę.

Należy skończyć szkołę.

Wypada skończyć szkołę.

Czy czujesz, kiedy jesteś zmotywowany?

Pozytywna motywacja zależy od słów: chcę, mogę, pragnę. Słowa: muszę, trzeba, należy - nie motywują. Kiedy się motywuję, mówię: potrafię, zamierzam, decyduję się. Lecz jeśli słyszę: powinieneś, wypada, można, wtedy na pewno nie jestem zmotywowany.

Wybieraj słowa, które najbardziej Cię motywują, szukaj ludzi, którzy najlepiej Cię motywują, mów sobie, co jest dla Ciebie ważne i eksperymentuj z tymi słowami przez 30 dni. Wiem, że nawyk utrwała się po 30 powtórzeniach, a potem już bez problemu, i bez grymasu będziesz zadowolonym uczniem, który chce chodzić do szkoły, bo może dzięki temu być szczęśliwy.

Szukaj słów, które Ciebie motywują.

Opracowanie na podstawie artykułu z miesięcznika Coaching nr 5/2014 przygotowała M. Narożna-Szmania