

# *Мотивація на успіх* *- як себе мотивувати*

**MOTIVATION**





**Мотивація** — це психофізіологічний процес, який під дією зовнішніх або внутрішніх факторів, стимулює у людей бажання займатися тією чи іншою діяльністю.

**Простими словами, Мотивація** — це певна сила, що змушує людей діяти і досягати поставлених цілей. Це стимул, який змушує нас наполегливо працювати та підштовхує до успіху. Також можна сказати, що саме мотивація, це те, що формує багато аспектів людської поведінки, які відповідають за здійснення тих чи інших вчинків.

## *Суть і цілі мотивації.*



**З наукової точки зору, у цього явища не існує чіткого та остаточного визначення або пояснення. Достовірно відомо те, що мотивація дуже тісно пов'язана з емоціями, але відрізняється від них. На даний рахунок існує безліч теорій, деякі з яких передбачають, що мотивація може ґрунтуватися на необхідності мінімізувати фізичний біль і максимізувати задоволення. Це може включати в себе задоволення, як найпростіших, так і грандіозних потреб. До таких можна віднести потреби в їжі та відпочинку, у володінні певними благами, досягнення рівня престижу чи статусу, і тому подібні речі. З усього вищесказаного, можна сформулювати думку про те, що суть і мета мотивації полягає в максимальному задоволенні всіх потреб людини.**

## **Види та типи мотивації**

**Говорячи про види або типи мотивації, фахівці найчастіше поділяють її на два види, це:**

- Внутрішня мотивація;**
- Зовнішня мотивація.**



## Внутрішня мотивація.

**Як вже скоріш за все стало зрозуміло з самої назви «Внутрішня мотивація», це форма мотивації, яка відбувається з особистих або внутрішніх бажань та цілей людини. Подібний вид мотивації обумовлений особистим інтересом до процесу досягнення мети, або задоволенням від фінального результату своєї роботи.**





## *Приклади внутрішньої мотивації:*

**Досягнення.**

**Ми прагнемо до досягнення цілей та вирішення нових завдань. Ми хочемо поліпшити свої навички і довести свою компетентність як іншим, так і самим собі. Як правило, це почуття є невід'ємним за своєю природою.**

**Особистісний ріст.**

**Необхідність самовдосконалення воістину є внутрішньою мотивацією. Бажання збільшити наші знання про себе та навколишній світ, може бути дуже сильною формою мотивації. Ми прагнемо вчитися і рости як особистість. Мотивацію особистісного зростання можна також побачити в прагненні до змін. Багато з нас спочатку обмежені тими параметрами і знаннями, які були закладені при вихованні або основному навчанні. Але, мотивація особистісного зростання, стимулює нас вдосконалювати ці базові критерії та навчатися новому, еволюціонуючи як особистість.**

**Прагнення до влади.**

**Прагнення до влади, може прийняти форму контролю над власним життям або контролю над оточуючими людьми. У першому випадки, людина досягає успіху і можливості прожити життя так, як вона того хоче. В іншому випадки, бажання влади над оточуючими, може змусити людину робити не найкращі з точки зору закону і моралі вчинки. Проте дана форма мотивації, є дуже сильною, і як видно з історії людства, вона є дуже поширеною.**

**Соціальна мотивація.**

**До проявів соціальної мотивації можна віднести бажання людей належати до певної соціальної групи. Наприклад, це можуть бути «просунуті» модні однолітки, або успішні люди зі зв'язками. Простими словами, люди відчують потребу в соціальному зв'язку з іншими людьми. Таким чином, багато хто отримує мотивацію відповідати тій соціальній групі, до якої є бажання належати.**





## *Зовнішня мотивація.*

На протигагу внутрішньої мотивації, зовнішня мотивація відбувається з-за меж особистості. Поширеними зовнішніми стимулами є винагороди, такі як гроші та привілеї, примус і загроза покарання. Простими словами, зовнішня мотивація — це стимули які приходять до нас від інших людей або обставин.

### **Приклади зовнішньої мотивації:**

#### **Винагорода.**

**Дана форма мотивації включає в себе винагороди, як матеріальні, так і нематеріальні. Багато людей знаючи про те, що вони будуть винагородженні якимось чином, готові працювати дуже старанно та виконувати навіть найскладніші завдання.**



**Страх.**

**Мотиви страху пов'язані з наслідками. Такий тип мотивації часто використовується, коли спосіб з винагородою неможливий або не працює. Страх покарання, це дійсно потужний стимул для того, щоб працювати дуже старанно. У бізнесі, це часто називається «морквиною та палицею», стимулом є морква, а страх — це палиця.**



# Способи потужної мотивації себе на успіх в житті

- Успіх притягують до себе тільки позитивні думки. Уявляйте, що будете відчувати після виконання завдання.
- Сприяє успішному вирішенню всіх справ правильний режим і розпорядок дня. Вставайте рано, щоб за день багато встигнути. До вечора знижується активність мозку, організм бажає більше відпочивати, ніж працювати. Якщо починати будь-яку роботу рано вранці, шанс завершити справу сильно зростає.
- Розвивайте в собі таку якість, як цілеспрямованість. Подумки давайте собі установки на перемогу. В інтернеті існує багато варіантів цитат в картинках, які відмінно допоможуть зарядитися позитивною енергією і корисно провести день, роблячи ще один крок до успіху.
- Сприймайте власні невдачі як життєві уроки, після яких купуються нові знання і навички. Вони обов'язково допоможуть завершити справу, адже після здійснення помилки буде виключений один варіант неправильного дії. Прийти до успіху стало простіше!
- Пам'ятайте про карму, про те, що все в житті повертається бумерангом. Робіть добрі справи і надайте допомогу оточуючим, які обов'язково дадуть відповідь тим же.
- Перестаньте сумніватися у власних можливостях. Низька самооцінка – найголовніший ворог успіху. Успішна людина – це, перш за все, той, хто впевнений у собі і своїх діях.



**Відомо чимало прийомів, що сприяють самореалізації. Всі вони нерозривно пов'язані з натхненням, завдяки якому людина починає діяти. Для того щоб його отримати, можна задіяти такі методи:**

**Мудрі вислови.**

**Історії успішних людей.**

**Мотиваційні поради.**

**Мислення в позитивному ключі.**

**Візуальне уявлення цілей.**

**Афірмації.**

**Оточення з видатних друзів і знайомих.**

**Ведення щоденника досягнень.**

