AUTOMOTYWACJA - JAK SKUTECZNIE SIĘ MOTYWOWAĆ?

for good health

Jest za brzydka pogoda, żeby iść biegać, nie mam siły nawet na 15 minut ćwiczeń, nie dam rady wstać tak wcześnie - znasz te wymówki? Wydaje ci się, że wystarczająco ukierunkowujesz swoje wysiłki na cel? Czy masz w sobie siłę, żeby doprowadzać działania do końca? Z tego artykułu dowiesz się jak odnaleźć w sobie motywację i co zrobić, żeby ją utrzymać.

Znane jest pojęcie słomianej motywacji - są to właśnie te wszystkie negatywne przekonania, które gromadzisz w swoim mózgu. “Nie dam rady”, “To nie jest dla mnie” itp. Znasz tych krytyków w swojej głowie? W książce “Słomiana motywacja, czyli dlaczego nam się chce, a po chwili już nie” zostało to nazwane “grobem motywacji”. Nasz mózg ma skłonności do negatywnego myślenia, dostrzegania wszędzie zagrożenia i niebezpieczeństwa. W obliczu dylematu w naszym mózgu włącza się samokontrola i “ja” impulsywne. Warto zrozumieć czego chce ta impulsywna strona, a jakie zamiary ma mądrzejsza wersja “ja”.

Automotywacja - definicja

Według internetowej Encyklopedii zarządzania, automotywacja to motywowanie samego siebie, pobudzanie samego siebie do podejmowania określonego działania - proste i logiczne

Ciekawą definicję podają w swojej książce “Automotywacja odkryj w sobie siłę do działania" Marzena Jankowska i Beata Wolfigiel. Według nich automotywacja nie jest czymś stałym i statycznym, ale to dynamiczny proces, na który składa się wiele elementów, koordynowanych przez centrum dowodzenia człowieka.

> *Na pewno z samym pojęciem automotywacji wiąże się termin “motywacja”, o którym słyszymy praktycznie cały czas. Mówimy, że albo mamy motywację albo jej nie mamy. Czy jest jakaś definicja motywacji?*

Motywacja i jej rodzaje

Trudno jednoznacznie zdefiniować motywację. Psychologowie przyglądają się jej z różnych stron i podają odmienne jej źródła. Motywacja odnosi się do sfery psychicznej człowieka i ma charakter wewnętrzny. Motywacja to przede wszystkim ukierunkowanie wysiłku na cel, wzbudzanie w sobie siły i energii do działania, konsekwentne dążenie do skończenia tego, co się zaczęło.

Jakie są rodzaje motywacji?

- *motywacja zewnętrzna (uzyskanie korzyści i uniknięcie sankcji). Dostarczenie zewnętrznych bodźców dla pewnych rodzajów zachowań (np. nagrody pieniężnej) za wykonanie jakiegoś zadania może osłabić motywację wewnętrzną do wykonywania takiego zadania*
- *motywacja wewnętrzna - ma swoje źródło w cechach osobowości, zainteresowaniach i pragnieniach (np.: ciekawość, chęć samorealizacji, satysfakcja z dobrze wykonanej pracy)*
- *motywacja świadoma - jesteśmy w stanie ją kontrolować, jesteśmy świadomi tej motywacji*
- *motywacja nieświadoma - nie pojawia się w świadomości. Człowiek nie wie, co tak naprawdę leży u podstaw jego zachowania.*
- *motywacja pozytywna - opera się na nagrodach i wiąże się z zachowaniem „dążenia do”*
- *motywacja negatywna (ujemna) – opiera się na karach i wiąże się z unikaniem, a więc zachowaniem typu „dążenie od”*

Automotywacja a efekt Dunninga-Krugera

Jeśli chcemy odnaleźć w sobie motywację do działania, musimy najpierw zrozumieć powody naszych niepowodzeń. Dlaczego tak łatwo się poddajemy i nie osiągamy swoich celów?

Efekt Dunninga-Krugera zjawisko psychologiczne polegające na tym, że osoby niewykwalifikowane w jakiejś dziedzinie życia mają tendencję do przeceniania swoich umiejętności w tej dziedzinie, podczas gdy osoby wysoko wykwalifikowane mają tendencję do zaniżania oceny swoich umiejętności.

Dlaczego tak się dzieje?

Ludzie, którzy są ekspertami w danym temacie, często zdają sobie sprawę z tego, że wielu rzeczy jeszcze nie wiedzą. Z kolei osoby, które mają niewielkie pojęcie na jakiś temat, nie mają takiego poczucia - swobodnie wypowiadają swoje myśli i nie czują w związku z tym żadnych ograniczeń.

Jak to ujął Charles Darwin -

Ignorancja częściej jest przyczyną pewności siebie, niż wiedza.

Automotywacja a twoje 3 siły: chcę, nie chcę, pragnę

Określenie celu wymaga przede wszystkim uświadomienia sobie tego, że istnieją w nas 3 siły: chcę, nie chcę, pragnę. Chcę to oczywiście chęć zrobienia rzeczy, których do tej pory nie robiliśmy, ale chcielibyśmy to zmienić. Nie chcę - to chęć wyeliminowania z życia pewnych nawyków i przyzwyczajeń, które nam nie służą. Trzecia siła - pragnę, to spojrzenie na własne cele w dłuższej perspektywie, a więc np. wybudowanie domu za kilka lat czy znalezienie lepszej pracy.

Jeśli zakładamy sobie jakiś cel, to ważne jest zrozumienie, że automotywacja wiąże się najczęściej z rezygnacją z przyjemności. Osiągnięcie celu to skupianie uwagi na tym, co najbardziej do tego celu nas zbliża. Są to zazwyczaj działania, które nie zawsze chce nam się podejmować. Kolejną sprawą jest uwierzenie w osiągnięcie danego celu i ocena jego osiągalności.

Automotywacja a kod motywacyjny

Tamara Lowe, amerykańska ekspertka od motywacji twierdzi, że ustalenie własnego kodu motywacyjnego nie jest trudne. Wiąże się to z odpowiedzią na kilka pytań. Warto uzmysłowić sobie, co nami kieruje i jakim typem ludzi jesteśmy. Czy wolimy rywalizować czy współpracować? Czy jesteśmy nastawieni na stabilizację czy na zmianę? Co się dla Ciebie bardziej liczy w pracy - uznanie czy pieniądze?Często zapytani o to, co nas motywuje, nie wiemy co odpowiedzieć. Poznanie siebie, swoich potrzeb i dążeń, to pierwszy krok do osiągnięcia sukcesu. Jeśli naprawdę czegoś chcemy, to powinniśmy zmienić “muszę” na “chcę” i “mogę”.

1. Stwórz jasny obraz tego, co chcesz osiągnąć.
2. Spisz swoje zalety (talenty, umiejętności, mocne strony).
3. Znajdź osobę, która będzie dla ciebie wzorem.
4. Określ swoje ograniczenia.
5. Oczekiwany sukces przychodzi z czasem, weź pod uwagę najpierw te mniejsze.
6. Przygotuj się na przeciwności losu.

Jak się motywować na co dzień?

Wspierające środowisko to bardzo ważny aspekt w procesie motywacji. Częstą przeszkodą w drodze po sukces jest drugi człowiek. Jeśli jesteśmy otoczeni ludźmi, którzy nas nie wspierają, a wręcz skłaniają do tego, żeby zostać przy starych nawykach, trudno nam będzie osiągnąć zamierzony cel. Wspierające środowisko to ludzie, którzy nam kibicują i są wzorem do naśladowania.

Kolejna rzecz, która pomaga się zmotywować to nasze triggery. Czym jest trigger?

> *Trigger to inaczej wyzwalacz, coś, co włącza w nas chęć do działania. Każdy ma swój własny włącznik, który pobudza motywację, by zrobić krok do przodu.*

Dopaminizowanie to sposób na wyzwolenie w sobie chęci i energii np. nie chce mi się sprzątać, ale tym, co może mnie skłonić do sprzątania jest włączenie sobie ulubionej muzyki. Możemy też dopaminizować się po zrobieniu tego, co należy do naszych obowiązków, w ramach nagrody. Np. po zrobieniu prezentacji do pracy, jemy czekoladę i włączamy Netfliksa.

Podsumowanie

Żeby odnaleźć w sobie motywację, trzeba dobrze poznać samego siebie - swoje potrzeby, dążenia i cele, umieć wynagradzać siebie i stwarzać sobie przyjemne warunki do działania. Warto stworzyć kod motywacyjny, który będzie świetnym drogowskazem dla naszych dążeń. Zrozumienie swoich słabości i pytanie siebie czego naprawdę chcemy będzie nam bardzo pomocne w wyznaczaniu swoich celów.

Artykuł został opracowany we współpracy z psychologiem.