

Başlangıçta zor olduğuna inandığımız ve sonrasında başardığımız önceki hedeflerimizi hatırlamak, ulaşılabilir hedefler belirlemek

İnanmak: İnsanın hayatı süresince verdiği en büyük mücadele kendisi ile yaptığı mücadeledir. Biz kendimize inanır ve güvenirse, çevremizdekiler de bize inanır, güven duyar. Motivasyon için inancımızın ve özgüven duygumuzun güçlü olması gerekir. "Ben bunu yapabilirim, bu beceriye sahibim, bu işe başlayabilirim ve başarıyla sonuçlandırabilirim." düşünceleriyle kendimize inanarak başladığımız işlerde çok daha hızlı, verimli ve başarılı sonuçlar alabiliriz. Ebetteki her konuda başarılı olabilmek bizler için önemlidir ama tüm hayatımız süresince başarılarımız kadar başarısızlıklarımız da olacaktır.

Başarısız olduğumuz durumlarda moralimizi bozmamamız, deneyimlerimizden ders alabilmemiz, bir sonraki hedefimiz için kendimizi yeniden motive edebilmemiz ve hiçbir koşulda kendimize olan inancımızı kaybetmememiz çok önemlidir. Unutmamak gerekir ki; kazanmaya ya da kaybetmeye sebep olan en büyük unsur inançtır.

Başarılı olabilen insanlar hedeflerine odaklanabilen insanlardır. Motivasyon kişiye bağlıdır ve bir seçimdir aslında. Çoğu insan dış etkenlerin etkisinde çok fazla kalır. Kendini yönetmeyi başaramadığında ise birileri kalkıp onu yönetmeye çalışır.



Motivasyonun düşmesinin en önemli sebeplerinden birisi zihnimizde oluşan negatif düşüncelerdir. Hayat enerjisini çok çabuk tüketmiş insanlar yaptığı işlere ve hayata konsantre olmakta zorlanır. Olumsuz duyguları çok fazla barındıran insanlar yapabilirliklerine inanmazlar. Yaşadığı anı ve zamanı iyi değerlendiremezler.

HAKKARİ ANADOLU LİSESİ



MOTİVASYON

Rehberlik Servisi

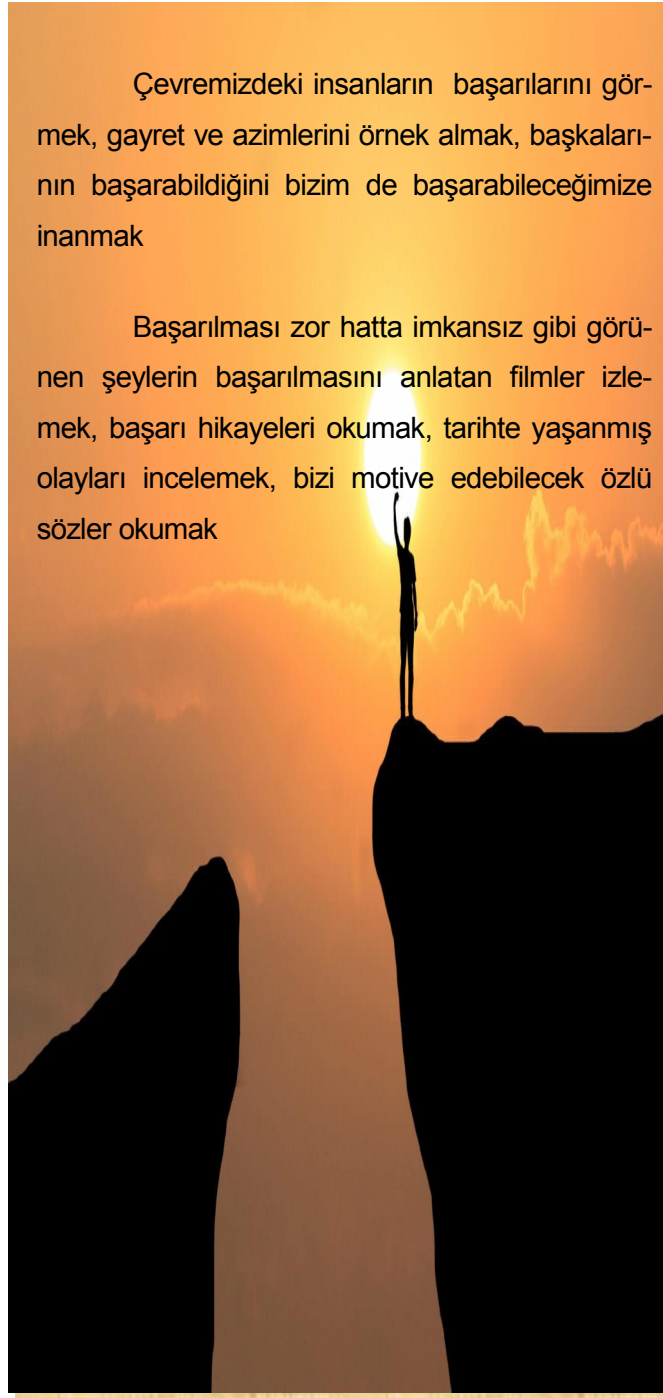
İbrahim DERELİ

- Güne başlarken o günün iyi geçeceğine dair olumlu yaparak olumsuz düşüncelerden zihnimizi uzaklaştırmak, güne gülümseyerek ve pozitif başlamak
- Yaşadığımız sıkıntı ve üzüntülerin geçici olduğu konusunda kendimizi telkin etmek
- Yapamam!”, “Başaramam!”, “Mümkün değil!”, “Yarın başlarım.”, “asla”, “ama, fakat” gibi olumsuz cümle ve kelimeleri unutmak, kullanmamak
- Hayatımızda olabilecek iniş-çıkışlar karşısında güçlü ve hazırlıklı olabilmek için ruhsal ve bedensel bağışıklığımıza, doğru beslenmeye ve uyku düzenine dikkat etmek



Çevremizdeki insanların başarılarını görmek, gayret ve azimlerini örnek almak, başkalarının başarabildiğini bizim de başarabileceğimize inanmak

Başarılması zor hatta imkansız gibi görünen şeylerin başarılmasını anlatan filmler izlemek, başarı hikayeleri okumak, tarihte yaşanmış olayları incelemek, bizi motive edebilecek özlü sözler okumak



Yürüyüş yapmak, doğayla baş başa kalmak

Müzik dinlemek, bizi motive ettiğine inandığımız birkaç müzik türü belirleyip ihtiyaç duydukça dinlemek

Başarılı olduğumuz bir olay sonrasında bizi mutlu ettiğine inandığımız şeyleri yaparak kendimizi ödüllendirmek, kendimizle gurur duymak

Bizi motive edeceğine inandığımız, baktıkça bize hedef ya da hayallerimizi hatırlatacak resim ya da objeleri evimizde, çantamızda, iş yerimizdeki masamızda buldurmak

Değişimlere açık olmak, kendini geliştirmek

**Ve her şeyden önemlisi:
“Farkındalığımızı Yitirmemek”**

