

Як віднайти мотивацію в важкі моменти в житті?

(проста вправа на кожен день)

Важко залишатись продуктивним і знаходити сили, коли наша країна в війні, і ми всі переживаємо втрати щодня. Хай то сили та мотивацію для роботи, волонтерства, продовження навчання, чи просто для рутинних справ, які в мирний час давались простіше.

Оксфордський професор Кріс Сіврайт у своєму курсі з психології про горе та втрату ділиться простою технікою, як віднайти мотивацію в важкі моменти в житті.

Вам потрібна мотивація?

Подумайте про те, що ви хотіли б зробити зараз, для чого вам потрібна мотивація.

Закрийте очі. Згадайте час, коли ви відчували справжню мотивацію в минулому — коли робили щось і позитивні дії змінили ваше життя.

Повністю поверніться до цього моменту у своїй пам'яті — озирніться, що ви бачите, почуйте те, що ви говорили та думали, відчуйте, як добре вам було. Якщо ви не можете згадати такий час в минулому, подумайте про справу, яку потрібно робити зараз. Як ця справа змінить ваше життя, чи можливо навіть життя інших, що вас спонукає діяти зараз?

Уявіть, як би ви себе почували, якби мали всю впевненість, силу, завзятість і рішучість, якої вам зараз не вистачає.

Продовжуючи перемотувати цей спогад або візуальні образи з майбутнього. Робіть кольори яскравішими, звуки – гучнішими, а почуття - сильнішими. Скажіть собі: «Вперед!» своїм найвпевненішим внутрішнім голосом.

Поки ви відчуваєте ці приємні відчуття, стисніть великий і середній пальці на вашій лівій руці разом. Відтепер кожен раз, коли ви стискаєте ці пальці разом, ви будете знову переживати ці добрі відчуття. Запам'ятайте їх.

ПОВТОРЮЙТЕ перші чотири кроки кілька разів, щоразу додаючи нові мотиваційні образи, поки просто стиснувши великий і середній палець разом, ви не повернете собі добрі відчуття, які вас спонукають рухатись вперед.

Все ще тримаючи великий і середній палець разом, поверніться до теперішньої ситуації, для якої ви шукаєте силу та мотивацію.

Уявіть, що все йде саме так, як ви хочете. Погляньте, що ви побачите, послухайте, що ви чуєте і відчуйте, як добре давати імпульс, створювати щось нове, змінюючи своє життя.

Виконавши цю вправу, ви привели в дію силу імпульсу у своє життя.

Все, що ви задумали зробити зараз, буде легше досягти, ніж будь-коли раніше. Щойно ви поклали на себе відповідальність за власну мотивацію... тож почніть це робити. Важливо зробити перший маленький крок прямо зараз.

Стискайте середній та великий палець щоразу, коли відчуваєте, що втрачаєте мотивацію. Повертайте себе в стан імпульсу. І робіть перший крок в напрямку задуманого.