

איך ליצור מוטיבציה מברזל / רימה גורן

שיעור 2 – להגדיר מטרה מלהיבה

מוטיבציה תמיד ממוקדת מטרה. אם אין לכם מטרה שהגדרתם באופן מודע ומניע לפעולה, המוטיבציה מתפזרת לכל כיוון. העקרונות הבאים יעזרו לכם להגדיר את המטרה שלכם באופן הכי מדרבן.

1. תגדירו מטרה חיובית – המוח שלנו לא מבין מה זה מטרה שלילית

- דוגמא: במקום שהמטרה תהיה "לא לריב עם הבעל שלי" נגדיר "להכניס את אהבה והתקשורת הטובה לקשר עם הבעל שלי". רק מעצם הניסוח זה כבר מעורר יותר השראה לעשות פעולות מתוך אהבה כמו להחמיא לו או לעשות משהו כיף ביחד ולא רק תחושה שצריך להתאפק ולא לריב.

2. תגדירו מטרה שמלהיבה אתכם – נסחו את זה באופן הכי מלהיב. זה מגייס את הלב למטרה.

- איך תנסחו את המטרה, כל שאם תרשמו את המטרה באותיות גדולות על הקיר בחדר השינה שלכם אל מול המיטה, תזנקו מהמיטה בבוקר ותגידו כן, אני ממש רוצה את זה.
- אם המטרה שלכם לא ממש מלהיבה באופן טבעי, לפחות תנסחו את זה באופן יותר מלהיב. למשל במקום "לרדת 10 קילו במשקל" וזה מבאס אתכם. תגדירו: < "אני רוצה להשקיע בבריאות שלי, לאכול אוכל בריא ומשמח." מעצם הניסוח זה כבר שותל את האמונה שאולי כן יכולה לעשות את זה באופן יותר משמח ונעים.



3. שימו לב להתנגדות הפנימית – תכניסו אותה בהפוך על הפוך להגדרת המטרה

- הכנסת הפחד למטרה גוזר את הדרך להתחשב בפחד ולא להדחיק אותו. זה עוזר לגייס את השכל והמבקר הפנימי הסקפטי ללכת אתנו ולא נגדנו.
- למצוא עבודה חדשה שתעשה לי כיף לקום בבוקר וגם לעשות את זה בקלות
- להקים עסק שיממש את היכולות שלי וגם ליצור בטחון כלכלי.

4. תגדירו יעד ברור ומדיד – הישג ראשון ביחס למטרה שאם הוא יקרה הוא יאותת לכם שאתם בכיוון הנכון

- תגדירו יעד ברור ומדיד תחום בזמן בטווח הקצר. תוך כשלושה חודשים מה הדבר שאם הוא יקרה הוא יאותת שזה אפשרי. המוטיבציה מתגייסת רק ליעדים קרובים וברורים.
- עד תאריך... אני מצליחה ל...
 - (1) תוך חודש אני יורדת 2 קילו ואני לא מבואסת מהאוכל שלי.
 - (2) תוך 3 חודשים מצליחה ליצור 3 ראיונות עבודה בתחום שמעניין אותי
 - (3) ב 14/4 עושה סדנת פיילוט על זוגיות ל 10 חברים בבית שלי.
- תגדירו יעד שתלוי רק בכם – כמו להגיע ל 3 ראיונות עבודה תוך חודשיים. ולא קשור לאם תתקבלו או לא.
- תנסחו את המטרה, כך שאם תרשמו את המטרה באותיות גדולות על הקיר בחדר השינה שלכם אל מול המיטה, תזנקו מהמיטה בבוקר ותגידו כן, אני ממש רוצה את זה.
- תגדירו משפט קצר וקליט – שאם אעיר אתכם באמצע הלילה תדעו מה המטרה שלכם.
- קחו בריסטול של A4, תרשמו את המטרה ותתלו בבית שהמטרה תהיה לנגד העיניים. המוח שלנו יספוג אותה כל הזמן באופן לא מודע.

המטרה שלי:

היעד הראשון:

X... עד תאריך ...

מוזמנים לפנות אלי בכל שאלה:

נייד: 8230010-050 אימייל: rima@LifeSchool.co.il

וכמובן לעמוד הפייסבוק, לסמן לייק ולעקוב אחרי
בית ספר שמים – אימון אישי ואימון קריירה, סדנאות החיים זה שם המשחק
כלים פורצי דרך כדי להכניס תשוקה לחיים, ליצור מוטיבציה ולחולל שינוי אישי.

באהבה, רימה גורן