

איך ליצור מוטיבציה מברזל / רימה גורן

שיעור 3 – עשיה ושמירה על אופטימיות

מוטיבציה נטענת ממעשים וממצב רוח.

20% מהתוצאה זה עשייה בצעדים קטנים ו – 80% זה לשמור על מצב רוח חיובי ואופטימי.

מצב רוח חיובי מעודד לעשות ומגן מפני נפילות כשיש קשיים.

1. לעשות פעולות חדשות – אם תעשו אותו דבר תקבלו אותו דבר.

- אם לא עשינו שום דבר עד עכשיו, לעשות את הצעד הכי קטן כמו רק להשיג את הטלפון של מישהו שקשה לי להתקשר אליו, נחשב עשייה ומזין את תחושת המוטיבציה.
- אם אתם כבר עושים פעולות כדי להגיע למטרה אבל מרגישים שזה לא הולך או המוטיבציה בירידה, חפשו משהו חדש לעשות.
- אין לכם רעיונות מה לעשות חדש? תשאלו 5 חברים מה הם היו עושים או חפשו רעיונות באינטרנט. בטוח שיהיה לכם רעיון חדש אחד. שימו לב לבחור חברים חיוביים או מעשיים ולא כאלה שיורידו לכם את המוטיבציה.

1	רשמו 10 רעיונות לפעולות חדשות שניתן לעשות. בחרו את הפעולה הכי קלה ותתחילו ממנה.
2	
3	
..	
10	מה עוד?



2. רגע סבלנות – אם הציפיות הן להצלחה מהירה זה יפיל לכם את המוטיבציה

- קחו אויר
- עליכם לנסות לפחות 10-20 פעמים! כדי להסיק מסקנות אם זה עובד או לא.
- אם ניסיתם מספיק, השאלה היא לא אם זה עובד או לא אלא מה צריך לשנות כדי שיעבוד ולנסות שוב!
- לא יודעים מה לא עובד? תשאלו 5 חברים.
- נסו שוב 10-20 פעמים.
- ושוב...
- בחוק המספרים הגדולים, אם תנסו מספיק, משהו פתאום יעבוד ויתחבר, מישהו פתאום יביא תובנה. אל תוותרו על מה שחשוב לכם. אבל הישארו גמישים לגבי איך להגיע לתוצאה.

3. עצרו - שימו לב למצב רוח הפנימי. 80 אחוז מההצלחה זה לשמור על מצב רוח חיובי ואופטימי. הסעיף הזה אינו רשות הוא קריטי!

- ההרגשה החיובית או השלילית היא מדד לכמות האנרגיה ולכך שנדרש שינוי. אם נתעלם מההרגשה ונמשיך בכוח בסוף האנרגיה תיגמר. תעשו שני דברים:
1. הקשיבו לצורך ולרגש: מה אתם צריכים כדי להתעודד? מנוחה? ללכת יותר לאט? חברה שתעודד? אולי חסר ידע, מי יכול לספק? לא להמשיך בכוח.
 2. מלאו אנרגיה על ידי עשיית דברים שמשמחים אתכם: תקופה של שינוי שואבת הרבה אנרגיה. עשו רשימה של 20 דברים קטנים שבדרך כלל מעלים לכם את מצב הרוח. תעשו לפחות 3 דברים בשבוע!

20 דברים (כן אני רצינית) שאני ממש אוהב לעשות וממלאים אותי אנרגיה.	
ללכת לים	1
ריצה בפארק	2
שיחה עם חברה	3
סרט טוב	4
...מה עוד?	5
	6
	7
	8
	9
...מה עוד?	10
	11
	12
	13
	14
	15
...מה עוד?	16
	17
	18

תודה רבה שהגעתם עד כאן.

**מקווה ששלושת השיעורים ישמשו אתכם שוב ושוב
ליצור מוטיבציה מברזל בדרך לחלומות שלכם.**

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 גורו