

بهترین روش های ایجاد انگیزه چیست؟

kafeniaz.com



# افزایش انگیزه در ۱۰ دقیقه

اهدافت دور از دسترس شده؟

تا حالا توجه کردی که چقدر بی حوصله و بی انگیزه هستی؟

ادامه مسیر برات سخت شده؟

همه ما انسانها بعضی مواقع دچار چنین احساس هایی میشیم، اونقدر کسل و تنبل میشیم که دوست داریم یه جا کز کنیم و به افکار منفی خودمون فکر کنیم.

در اینجا چند روش ساده و کارآمد معرفی میکنم تا انگیزه از دست رفتتو دوباره شکوفا بشه.

۱. یادآوری اهداف:



برای یادآوری اهداف بهترین روش این هست که اهدافتان را مکتوب کنید و همیشه جلو چشمتون باشه و باید اونقدر مهیج کننده باشه که شما رو وادار به تغییر و حرکت کنه. اهدافتان نباید آنقدر کوچک باشه که انگیزه لازم برای رسیدن بهش رو نداشته باشی و نه اونقدر بزرگ باشه که اگر بهش نرسیدی سر خورده بشی.

۲. کارتان را آهسته و پیوسته انجام دهید

» من وقتی خسته بشم  
متوقف نمی‌شوم؛  
فقط وقتی که  
به هدفم رسیدم  
متوقف می‌شوم.»  
kafeniaz.com

خیلی از افراد وقت شروع کسب و کار اونقدر شوق و ذوق و انگیزه دارند که برای رسیدن بهش همه کاری انجام میدن و به جای اینکه کم کم شروع کنند و به دنبال پول کم باشند از همون ابتدا به درآمد میلیونی فکر میکنند و همین اشتباه باعث بی انگیزگی در افراد با کسب و کار نوپا میشه.

۳. هر هفته پیشرفت کاری خودتان را چک کنید.



این مطلب را با یه مثال شروع می کنم:

فرض کنید یه مسابقه شرکت دادند و شما هم تو اون مسابقه هستید. مسابقه تو یه جنگل انبوه هست که شما هیچ آشنایی با اون ندارید و فقط یه نقشه راه دارید. شما مدام به اون نقشه نگاه میکنید و هر لحظه که به هدف خودتون که بیرون اومدن از جنگل هست میرسید خوشحال و خوشحال تر میشید. حالا اگر این جنگل، کسب و کار شما باشه و هدف شما موفقیت باشه باید هر هفته پیشرفت کاری خودتان را چک کنید. اگر در مسیر موفقیت قدم بر میدارید و هر بار که پیشرفت قابل توجهی دارید پس انگیزه بیشتری برای رسیدن به هدف دارید و هر روز خوشحال تر و با انگیزه تر از قبل میشید و این خوشحالی و با انگیزگی یه تلنگر برای برگشت به مسیر هدف هست.

۴. مقالات، کلیپ های صوتی، سمینارهای موفقیت را گوش دهید یا تماشا کنید.



تا حالا توجه کردید که ۲ نفر با یه هدف مشخص وقتی در مورد هدفشون با هم صحبت میکنند چقدر به هم انگیزه میدند؟

حالا فرض کنید که یکی از این دو نفر از رسیدن به هدف سرخورده شده و افکار منفی اومده سراغش و کم کم روی نفر دوم هم تاثیر میزاره. تو این طور مواقع به جای افکار منفی شما میتونید سمینارهای موفقیت، کلیپ انگیزشی و مقالات موفقیت را گوش دهید نه یک بار بلکه بارها و بارها، تا افکار منفی از شما دور بشه، و این انگیزه شما رو دو چندان میکنه.

## ۵. به خودتان پاداش دهید



حتی اشخاصی که انگیزه فوق العاده ای برای حرکت در مسیر موفقیت را دارند نیز بعضی مواقع از کارهای تکراری که هفته ها و ماهها انجام میدند خسته میشوند و انگیزه لازم برای حرکت رو ندارند. پاداش شما این هست که حتی الامکان یه مسافرت چند روزه برید و با خودتان خلوت کنید و به هیچ چیزی فکر نکنید.

**فقط "در حال زندگی کنید"**

## ۶. الگوی شخصی داشته باشید.

هر کسی تو این دنیا که یه هدف مشخص داشته باشه برای خودش یه الگو شخصی انتخاب کرده که مثل اون حرف بزنه، رفتار کنه، پول در بیاره، سخنرانی و مقالات انگیزشی از اون رو گوش میده. تجربیات شخصی، زندگینامه و سخنان الهام بخش الگوی شخصی شما راهگشای هدف اصلی شما میتونه باشه که انگیزه لازم رو به شما بده.

پس دوست من از همین الان شروع کن ... خود کسب و کارت رو راه بنداز ....