M2 • MOTIVAȚIA

Dacă în primul modul ai încercat să te cunoști mai bine și sperăm că ai reușit să afli câte ceva, poate că dacă ai deja o idee despre ce ți-ai dori, în acest modul vom vorbi și despre cum ne motivăm pentru a face.

DESPRE MOTIVAȚIE SAU CUM SĂ FACEM SĂ ȘTIM CE VREM

Avem impresia că motivația dinspre exterior e mai puternică (extrinsecă), pentru că e mai ușor de recunoscut. Avem impresia că vrem bani, faimă, laudă, trofee, putere sau popularitate, dar e ceva temporar, pentru că ne oferă satisfacție pe durată limitată, apoi vrem din ce în ce mai mult. Avem tendința de a ne obișnui cu noul statut, ne adaptăm și căutăm mai mult sau altceva.

Din păcate, ne concentrăm pe motivația care ține de rezultat în loc să ne uităm la proces: care sunt activitățile care îți fac plăcere, te incită, îți stimulează creativitatea și curiozitatea? Aici e motivația intrinsecă.

Am promis că nu vom teoretiza și nici n-o vom face, așa că te invităm să te gândești la lucrurile care îți plac la munca ta și la rezultatele tale.

Indiferent de ceea ce avem de făcut, indiferent de munca noastră, de domeniul de activitate, de ceea ce creăm, avem nevoie să fim mândri de noi înșine și de reușita noastră. Prea agitați, prea rapizi, uităm să ținem cont de ceea ce am făcut și ne îndreptăm disperați către următoarea activitate, fără să ne dăm voie să ne bucurăm câteva secunde de realizarea noastră. O pauză scurtă în care să respirăm puțin, să ne umplem plămânii cu bucuria reușitei și să pășim mai departe. Doar să luăm la cunoștință faptul că am făcut ceva grozav, să ne arătăm considerație.

Deși aparent simplu să vorbim despre reușite, în general, se creează un mare gol în capul nostru dacă ne lovește cineva prea brusc cu întrebarea. Chiar și în situația în care ai o părere bună despre tine, percepția asupra rezultatelor este că mai degrabă ele țin de viitor decât de trecut. Tot ceea ce am reușit deja pare, deseori, prea puțin.

O altă barieră importantă vine din capacitatea pe care o avem de a sesiza imediat mai degrabă ce nu funcționează, decât ceea ce merge bine. Așa am reușit să supraviețuim ca specie. Doar că această permanentă nemulțumire face foarte rău.

© Antoneta Galeș

LA CE AJUTĂ SĂ ȘTII CE AI FĂCUT BINE

Te invităm să te gândești la reușitele tale. Gândește-te la perioada recentă, să zicem ultimul an. Scopul e să poți identifica niște ancore.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

În momentul în care suntem capabili să descoperim ce am putut face, va scădea anxietatea cu privire la ceea ce avem de făcut în viitor. Pentru că vom ști că am mai reușit, vom identifica mai ușor cum anume am făcut și ne vom umple și de energia de a face. Prin aducerea aminte a reușitelor, vom putea găsi modalitățile concrete de depășire a unor provocări.

Multe dintre lucrurile pe care ni le dorim sunt condamnate să fie abandonate de teama eșecului – din nou o poziționare către exterior. Validarea din exterior este foarte importantă, dar e de scurtă durată dacă nu este susținută de un sentiment de validare internă. Chiar dacă te laudă cineva pentru ceea ce ai făcut, dacă tu nu consideri că ai făcut ceva bine, este absolut inutil.

Ideea e să te gândești la ce-a mers bine, la ce a funcționat în trecut. Gândește-te la lucrurile pe care le-ai făcut sau la cele care au funcționat și vezi ce anume și cum anume ai făcut tu pentru ca ele să se întâmple. Pot fi realizări personale sau cele pe care le-ai obținut împreună cu cei din jurul tău.

EXERCIȚIU

Gândește-te la perioada recentă, să zicem un an și răspunde la întrebări:

1. Care sunt lucrurile pe care le-ai reușit și sunt vizibile din exterior?

» în legătură cu profesia/meseria/cariera: un proiect, o promovare, un alt job
» în legătură cu achizițiile tale: obiecte noi, obiecte frumoase
» în legătură cu dezvoltarea ta: un curs, o diplomă, o abilitate, o competență

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

© Antoneta Galeș

2. Care sunt lucrurile pe care le-ai făcut pentru tine?

» în legătură cu condiția ta fizică și sănătatea ta: greutate, regim alimentar, antrenament, odihnă, relaxare

» în legătură cu dezvoltarea ta: citit, învățat, gândit

3. Care sunt lucrurile pe care le-ai făcut pentru cei din jur: ce-ai dăruit, ce-ai creat, care e impactul tău în lume?

4. Cum anume ai muncit? Te-ai implicat mai mult? Ai dat mai mult? Ai dat la timp?

5. Ce anume ai făcut pentru a te recompensa?

6. Cum ai trăit bucuria realizărilor tale?

© Antoneta Galeș

7. Cum anume ai simțit bucuria ta când ai dăruit și cum s-a simțit recunoștința celor din jurul tău?

© Antoneta Galeș