

Jak nie stracić motywacji?



Niesprzyjające warunki pogodowe, ciągłe konflikty w pracy czy w domu, **przemęczenie** oraz **stres**. Wszystko to powoduje, iż w pewnym momencie nie ma się motywacji by cokolwiek zrobić, bądź zmienić. W takich sytuacjach trudno mieć pozytywne nastawienie i cieszyć się z czegokolwiek. Nawet zbliżające się święta oraz możliwość dłuższego odpoczynku nie napawają taką radością, jaką powinny. Pozostawienie takiego stanu rzeczy nie może mieć miejsca, przede wszystkim ze względu na najbliższą rodzinę oraz znajomych.

Co zatem zrobić by nie stracić motywacji do pracy i innych czynności? Jednym z rozwiązań może być uatrakcyjnienie sobie tych obowiązków, które przynoszą najwięcej problemów. W przypadku pracy może być to trudne do realizowania, jednakże przy dobrym zaplanowaniu wszystkiego, realne. Monotonne i nużące czynności można przeplatać z takimi, które wymagają ciągłej koncentracji, skupienia oraz powodują, iż mózg poddawany jest ciągłym wyzwaniom.

Kolejnym sposobem jest wyznaczenie sobie przede wszystkim celów, do których będzie się dążyć. Oczywiście muszą być to realne i możliwe do osiągnięcia rezultaty, ponieważ zbyt wygórowane mogą przyczynić się do większego zniechęcenia.

Ważne by takie dążenia rozpoczynały się od małych i prostych kwestii, a następnie przechodziły w coraz to większe oczekiwania i wymagania. Po osiągnięciu zakładanej rzeczy trzeba wyznaczyć także swoistą nagrodę. Nic tak nie motywuje jak dobre słowo oraz jakakolwiek korzyść materialna. Nagradzanie siebie samego, najbliższych osób, bądź współpracowników to doskonały sposób by podnieść morale i spowodować, iż chęci powrócą. Oczywiście nie we wszystkich przypadkach się to udaje, dlatego też kluczem do sukcesu może stanowić także dłuższa chwila relaksu i odpoczynku. Regeneracja sił szybko potrafi postawić na nogi i dać motywację do działania.

[Zespół redakcyjny](#)

[Twój Lekarz - ciekawostki medyczne online](#)