

A high-angle photograph of a person standing on a large white arrow painted on asphalt. The person is wearing blue jeans and brown shoes. The arrow points downwards from the person's feet. The background is a textured asphalt surface with some white lines.

Obudź

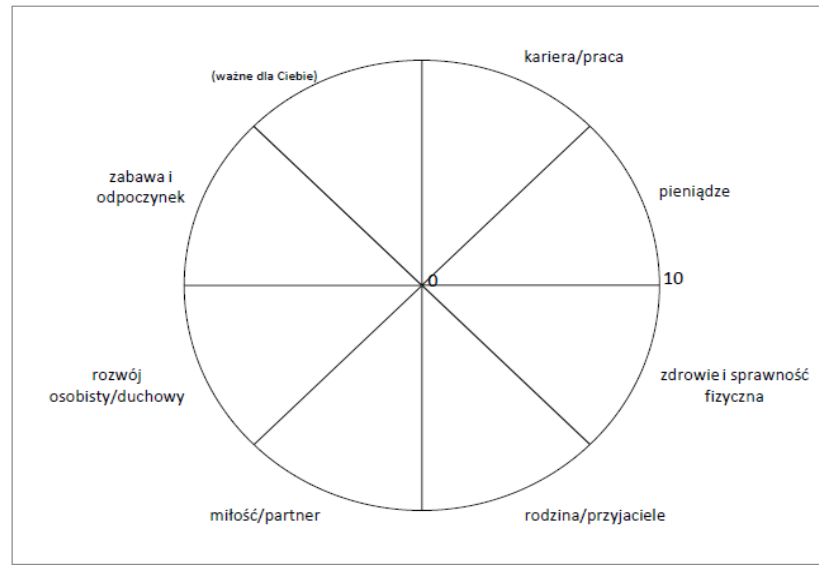
w sobie

**MOTYWACJĘ**

# Koło Twojego Życia

1. Pracę nad samym sobą zacznij od spojrzenia na siebie i swojego życie z lotu ptaka
2. Wyszczególnione zostało 8 obszarów – ale możesz dodać więcej
3. Zdrowie i sprawność fizyczna
4. Twoja Rodzina i przyjaciele
5. Twój Partner/ Małżonek
6. Twoje Środowisko Fizyczne – Otoczenie, w którym żyjesz
7. Twoje Finanse
8. Twoja Kariera
9. Twój rozwój osobisty (intelektualny , duchowy )
10. Twój Czas na Odpoczynek i rozrywkę

## KOŁO ŻYCIA



.....  
(data wykonania)

Wypisz 3 czynności, które potrzebujesz wykonać, żeby poprawić stan obszaru, z którego jesteś najmniej zadowolony.

1. ....  
.....

2. ....  
.....





- Co widzisz...?

- Co jest dla Ciebie najważniejsze w życiu ?

- Jak to jest najważniejsze , to jak to wygląda w zestawieniu z Twoim kołem?

\*Jakie uczucia Ci towarzyszą , gdy obserwujesz swoje koło życia ?

\*W których obszarach chciałabyś zwiększyć poziom swojego zadowolenia z życia ?

\*Co możesz zrobić, aby osiągnąć poziom satysfakcji ?

\*Którym obszarem chcesz się zająć w pierwszej kolejności ?





- Wypisz 2 pierwsze czynności , które potrzebujesz wykonać , aby poprawić stan wybranego obszaru

1.....

2.....

- Wypisz 3 kolejne czynności , które doprowadzą Cię do poprawy wybranego obszaru

- 1.....

- 2.....

- 3....

Motywacja to pojęcie ogólne oznaczające takie zjawiska jak intencja, zamiar, chęć, pragnienie, życzenie, zainteresowanie czymś, obawa przed czymś. Wszystkie wymienione terminy charakteryzuje wspólna cecha oznaczająca wystąpienie w człowieku gotowość do zmierniania ku określonym celom. „Można powiedzieć, że motywacja to proces psychicznej motywacji od której zależy kierunek ludzkich czynności oraz ilość energii, jaką na realizację danego kierunku człowiek gotów jest poświęcić. Tak więc motywacja to proces wewnętrzny, warunkujący dążenie ku określonym celom



## Rodzaj motywacji



■ Motywacja wewnętrzna „ja chcę”

■ Motywacja zewnętrzna „ja muszę”





# Motywacja – rodzaje motywatorów

Motywacja zewnętrzna i motywacja wewnętrzna

## MOTYWACJA WEWNĘTRZNA

- samorealizacja
- zadowolenie
- poczucie przynależności
- miłość
- pasja
- ambicje
- chęć rozwoju osobistego
- ciekawość
- przyjemność



## MOTYWACJA ZEWNĘTRZNA

- praca
- pieniądze
- pochwały
- konkursy
- stabilizacja
- wyniki
- prestiż
- rola w grupie
- rodzina
- strach przed konsekwencjami



# Motywacja – proces motywacji

Elementy procesu motywacji i utrwalania działania

potrzeba

kalkulacja opłacalności działania

działanie



MOTYW

A K C J A

1.

first



2.

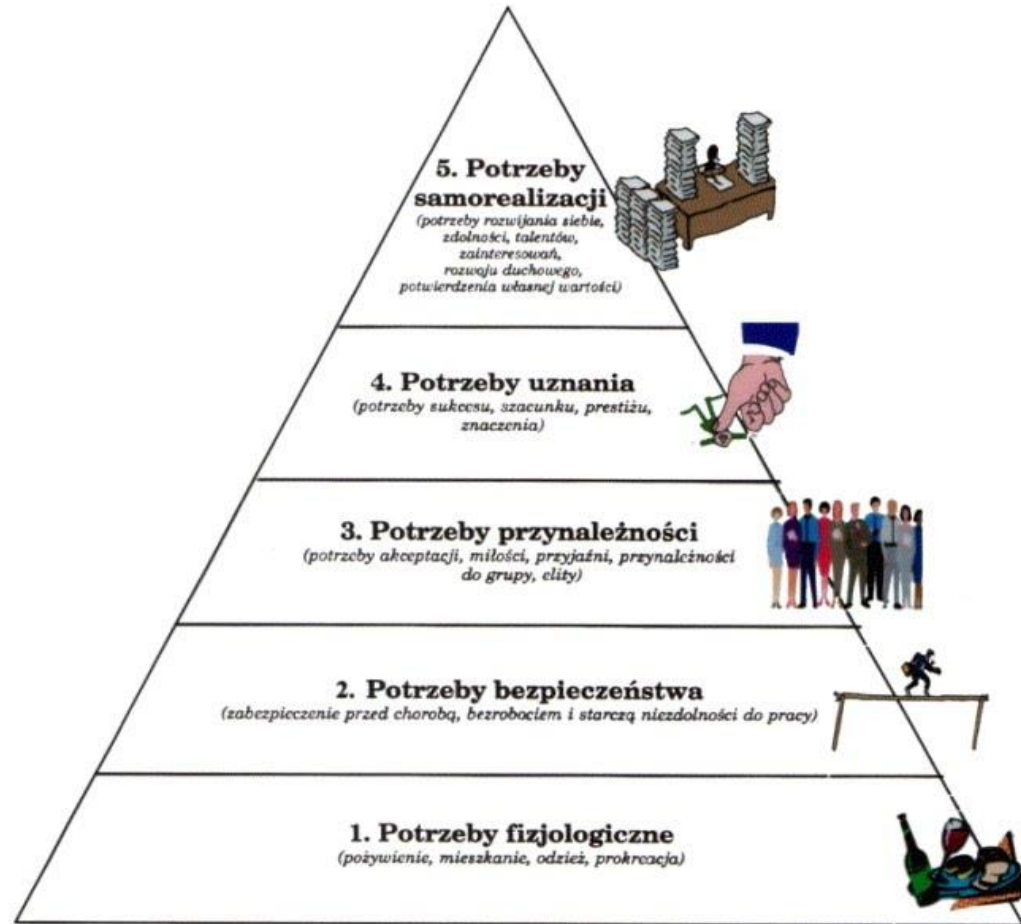
second



3.

last





Już samo postawienie sobie celów  
może uczynić Cię bardziej  
szczęśliwym i pewnym siebie.

Nasze cele pokazują kim jesteśmy  
i kim chcemy się stać .

Moc możliwości mamy przed  
sobą , ale czy patrzymy na  
SZANSE , czy na zagrożenia.

Perspektywy Wykorzystania  
możliwości stoją przed nami.  
Ktoś czerpie na maska z  
możliwości inni je odtrącają .



Jeśli narzekasz i winisz  
wszystkich wokół – za  
swoje niepowodzenia to  
spójrz w lustro – czy tam  
nie ma źródła naszych  
porażek . Jedyną osobą  
odpowiedzialną za swój  
sukces jesteś TY .



# W jaki sposób się motywować

1. Do czego się motywować – cel
2. Pozytywne sformułowania – chcę być szczupłą , chcę kupić nowy dom
3. Znajdź negatywne skutki jak tego nie zrobisz
4. Ambicje – Być kimś , mieć coś
5. Uczucia – pasja, miłość , radość , szczęście
6. Samorealizacja – działanie wew głosu – już wiem kim jestem , co chce osiągnąć, jaka jest moja misja
7. Altruizm – co to i po co - ? Chęć dzielenia się z innymi – endorfiny.
8. Wizja –jak zmieniać mój Świat na lepsze – lepsza atmosfera w domu , lepsze życie , motywacja dla moich dzieci itp...





„Główną wartością w życiu  
nie jest to, co dostajesz .

Główną wartością w życiu  
jest to, kim się stajesz. –

Jim Rohn „



# Zacznij od małych celów

Stwórz plan –  
proste zadania

1. Zacznę biegać.
2. Wreszcie  
posprzątam  
garderobę
3. Przeczytam  
książkę

Z każdym  
tygodniem stawiaj  
sobie wyższe cele

Odhaczaj – nic tak  
nie satysfakcjonuje  
jak osiągnięcie celów.



Tylko Ciężką pracą  
można zmienić dystans  
pomiędzy tym co teraz,  
a CELEM



# MOTYWACJA

Jak ją utrzymać i nie zwariować?



Zaprzyjaźnij się z kimś kto potrafi się motywować i wzbudzać motywację

TA OSOBA POTRAFI wzbudzić :

- \*umiejętność pozytywnego myślenia o sobie
- \*wiarę we własne możliwości
- \*wiarę w siebie i w to, czemu się poświęcają
- \* optymizm
- \* odporność na porażki
- \* wytrwałość, pomimo przeciwności
- \* umiejętność wzbudzania w sobie entuzjazmu
- \* zdolność doszukiwania się pozytywów nawet w trudnych sytuacjach
- \* umiejętność elastycznego podchodzenia do działań





Dlaczego „NIE”





# Pamiętaj !!!

**Konsekwencja przynosi ponadprzeciętne rezultaty**

**Wizja musi być konkretna i jasna. Stawiaj sobie realistyczne i dostępne cele**

**Jesteś unikatowy ! Zechciej to dostrzec i pokazać światu**

**Życie jest jak skok ze spadochronem. Trzeba to zrobić dobrze za pierwszym razem**

**Warto nagradzać się dobrym słowem i doceniać siebie**

**Mierz wysoko i daleko, zobaczysz , że gdy to osiągniesz, okaże się że wcale tak daleko i wysoko nie było !**



Być może będzie TAK – Jak nie spróbujesz to się nie dowiesz



A close-up, slightly blurred photograph of a woman's face, focusing on her wide, joyful smile. Her teeth are bright white, and her eyes are crinkled in happiness. The background is dark and out of focus.

# Dziękuję !

**Pytania ?**

Możesz mnie znaleźć :

- [anna@akademiakruszyk.pl](mailto:anna@akademiakruszyk.pl)
- [www.akademiakruszyk.pl](http://www.akademiakruszyk.pl)