

## «НЕ ОПРАВДЫВАЙСЯ!»

Причины неудач, как правило, внутренние: мы сами где-то, что-то не доработали, не приложили максимум усилий, не похвалили себя за достижения. Обычно мы пытаемся оправдать свои поступки, свое поведение.

Запишите подробно все-все оправдания, которые вы часто используете в случае невыполнения задуманного.

Например:

- Не знаю, как делать...
- Нет времени для...
- Жду помощи от...
- Мне это не по силам...

А теперь исправьте свои оправдания

в цели и действия:

- Учусь, как сделать...
- Выбираю время для...
- Прошу помощи у...



Общероссийская общественная организация «Всероссийское общество инвалидов с ампутацией конечностей и иными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата «Опора»

☎ 8-800-250-26-17 ✉ [orinva@mail.ru](mailto:orinva@mail.ru) 🌐 [oporarus.ru](http://oporarus.ru)

# МОТИВАЦИЯ



## ОПОРА

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
Всероссийское общество инвалидов с ампутацией конечностей  
и иными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
**ФОНДА**  
**ПРЕЗИДЕНТСКИХ**  
**ГРАНТОВ**

## #ШагаемВместе

#ПрезидентскиеГранты #ФондПрезидентскихГрантов



## **МОТИВАЦИЯ – ВНУТРЕННИЙ ДВИГАТЕЛЬ, ПОМОГАЮЩИЙ РЕШАТЬ СЛОЖНЫЕ ЗАДАЧИ И ПОКОРЯТЬ ЛЮБЫЕ ВЕРШИНЫ, НО ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ЧЕЛОВЕК СКОНЦЕНТРИРОВАН НА УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ПОТРЕБНОСТЕЙ.**

Потребности, как правило, заключаются в получении конкретных результатов:

- в самостоятельности и независимости
- в самопонимании и самореализации
- в успехе, признании, одобрении
- в материальном благополучии
- в социальной значимости, пользе для других



**У КОГО НЕТ ЦЕЛИ – ТОТ НИЧЕГО НЕ ДОБЬЁТСЯ**

### **КАК СЕБЯ МОТИВИРОВАТЬ:**

- Пробуйте что-то новое, испытывайте новые эмоции и переживания
- Включите в свой рацион полезные продукты для работы мозга и любимые вкусняшки для удовольствия.
- Прислушивайтесь к своему внутреннему голосу, к своим истинным желаниям.
- Заведите «карточки успеха»: ставьте цели – достигайте их.

**В КАЖДОЙ ЦЕЛИ ОТМЕЧАЙТЕ ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ, ЭТО ПОМОЖЕТ ВИДЕТЬ ПРОГРЕСС**

- Не пренебрегайте физическими нагрузками, активность помогает выработке гормонов счастья.
- Ищите позитивные источники вдохновения (музыка, природа, спорт, искусство).
- Читайте книги, смотрите фильмы, герои которых вдохновляют, мотивируют к позитивным действиям, дают легкость и душевный подъем.
- Оценивайте пройденный путь к намеченной цели, анализируйте, чего удалось достичь, какие эмоции вы испытали.

- Общайтесь с целеустремлёнными и имеющими чувство юмора людьми.
- Принимайте поражения и неудачи как бесценный жизненный опыт.
- Проводите свой досуг со смыслом, получайте новые знания и навыки.
- Вознаграждайте себя за усилия и дисциплину.



У любого, даже очень сильного человека силы истощаются и руки опускаются. Это нормально! Не поддавайтесь разочарованию или апатии, управляйте состоянием, позволяйте себе отдыхать, заряжайтесь новыми впечатлениями!

### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОМОТИВАЦИИ**

#### **«Я – ГЕРОЙ!»**

Проживайте в воображении собственные жизненные ситуации, идентифицируя себя, например, с героем любимого фильма или книги. Оцените, как действовал бы герой, окажись он на вашем месте, какие качества характера он проявил бы в решении вашей задачи. Старайтесь формировать у себя те же способности: настойчивость, силу воли, ловкость и другие. Они станут основой успеха. Вдохновляйтесь образами!

**ДАЖЕ САМЫЙ МАЛЫЙ УСПЕХ ВАЖНЕЕ ЛЮБЫХ ПРОМАХОВ И НЕУДАЧ**

#### **«ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ»**

Вспомните и проживите заново те события своей жизни, которые вам особенно дороги, вызывают у вас гордость и подъем душевных сил (победы, награды, достижения).

Фиксируйте свое эмоциональное состояние, пребывайте в нем, привлекайте в свою жизнь благополучие и успех.

Хвалите себя, говорите себе: «Молодец, так держать! Я могу ещё больше!»

