

ابدأ يومك بشحن نفسك و تحفيز ذاتك



الأربعاء 21 سبتمبر 2016 03:09 م

التحفيز الذاتي: يُقصد به شحن وتقوية مشاعرك وأحاسيسك الداخلية التي تقودك إلى تحقيق أهدافك أو تسهل عليك القيام بها؟ لماذا تحفز ذاتك؟

-عندما تشعر بإنخفاض طاقتك أو نشاطك أو حماسك لإنجاز أعمالك و تحقيق طموحاتك
-عندما تراودك مشاعر بأنه لا داعي ولا جدوى من تحقيق أهدافك
-تحفز نفسك كي تشجعها لمضاعفة مجهودك والاسراع في تحقيق أهدافك
-عندما تريد الاقدام على أي خطوة ترى أنها ناجحة وصاحبك إحساس بعدم قدرتك على القيام بها
-عندما تشعر بالامبالاة
-عندما تشعر بالإكتئاب ، و لا ترى أي بريق أمل في الأفق
كيف تحفز ذاتك؟

-حدد أهدافك في الحياة و اكتبها، فبدون معرفة هدفك المنشود لن يكون لديك خطة للوصول إليه
-عن طريق مكافأة نفسك عند أي نجاح أو مجهود يستحق الاطراء بأن تشتري لنفسك هدية (كتاب ،القيام برحلة استجمام في مكان تحبه...).

-عن طريق تعلم كل ما هو جديد في تحقيق نتائج حيث أن نتائجك هي من سيتحدث عنك ويثني عليك
-المرونة يجب أن تتحلى بالمرونة في وضع الاهداف والتعامل مع خطتك وستجد أن هناك أهدافا لم تتحقق بسبب ظروف خارجية قاهرة أو بسبب أعداء النجاح فاجعل لديك خطة بديلة و ركز تحفيزك عليها
-المتعة .لكي تحفز نفسك للقيام بعمل ما او البدء في خطوة محددة عليك بأن تقوم بشئ يجلب المتعة لك ويعطيك قدر من الطاقة والانطلاق نحو تحقيق الهدف . واعلم أن القلوب تمل كما تمل الأبدان (روحو عن قلوبكم ساعة بعد ساعة واعلموا أن القلب إذا أكره عمي).

-أقرأ كتب الناجحين وسيرهم .

- ثقتك بنفسك . الثقة تساعدك في تحفيز ذاتك .

-فكر ببطء و نفذ بسرعة

-تحلّى بالإيمان، فالإيمان بالله سيجعلك تعلم ان كل ما يحدث هو فى مصلحتك و لذلك لن تفكر بسلبية
تحكم في المؤثرات الداخلية:

-أن تقول لذاتك ألفاظا وأقوالا و عبارات تشجع بها نفسك بمرج عقلك الباطن بمجرد تكرارها و الاعتقاد بها ، ستجدها تقوي دافعيتك لتحقيق أهدافك .

-توقف عن التحدث السلبي للنفس فإنه يقلل من ثقتك فى نفسك و من سعادتك فى حياتك

-فكر بإيجابية إن ما يجعلك تشعر بالسعادة أو الحماس أو القوة عبارة عن مجرد أفكار ايجابية تزرعها أنت في داخلك و تتصرف وفقا لها

-مارس التفكير التخيلي دون الاسترسال بالأحلام

-التفاؤل الدائم ... بدون تجاهل الواقع

-خصص وقتا لتقدير عملك المتقن

- حاور نفسك دائما وتذكر افضل جهودك

- احرص على أن يكون حديثك الذاتي إيجابيا تخيل النجاح باستمرار .

-اجعل لك خطة ذات اهداف

-تابع ما قمت به من وسائل وما حققته من نتائج

تحكم في المؤثرات الخارجية:

-ابتعد عن السلبيين وصادق الإيجابيين

-أن تقول لكل شخص يحطمك أن هذا رأيك ويمكن أن يكون صح أو خطأ

- لا تبرمج عقلك الباطن على الاستجابة لردات الفعل الخارجية فرأي الآخرين عنك ليس بالضرورة رأيك عن نفسك مئة بالمئة فحفز نفسك

بطريقتك ذاتيا

-في بداية كل يوم تقول لنفسك أنا اليوم مهما سمعت من تشييط للهمم، مهما حصل من مؤثرات خارجية فلن يؤثر علي شيء و أنا سعيد