

OD PIERWSZEGO USŁYSZENIA

MOTYWACJA – komentarz Bożeny Szarej wyemitowany 15 lipca 2018 roku.

W dzisiejszym moim komentarzu chciałabym zainteresować Państwa tematem motywacji w działaniu. Tego, że warto ruszyć z życiem do przodu, bo po pierwsze na zmiany nigdy nie jest zbyt późno, a po drugie warto sobie przyswoić myśl polskiego XIX wiecznego publicysty i dziennikarza Stanisława Gabriela Worcela, który mówił, że każde działanie, czy to w formie udania się dokądś czy zrobienia czegoś zawsze jakąś korzyść przynosi. Motywacja oraz jej podtrzymywanie w trakcie sięgania po nasze marzenia to niekończąca się praca. Czasami może być to proste, często jednak trudności i przeszkody, które napotykamy na naszej drodze zniechęcają nas do zmian.

Pozwólcie Państwo, że od tego momentu będę się zwracać do każdego indywidualnie i proponuje przejście na Ty. Jest zgoda? Mam nadzieję, że tak. Będzie nam się łatwiej dogadać. Ludzie zajmujący się doradztwem życiowym czyli life coaching zwracają się do osób ich słuchających po imieniu. W moim komentarzu w dużym stopniu czerpię z ich wiedzy, cytując ich wypowiedzi.

Na początek naszej rozmowy będzie pytanie: Czy jesteś jedną z tych osób, które zniechęcają się dość szybko, ponieważ myślą, że nie ma już dla nich nadziei albo że jest za późno na zmiany? Norman Vincent Peale powiedział, że „zawsze jest za wcześnie, aby zrezygnować”. Czasami, gdy wydaje się, że wszystko poszło źle, pojawia się jeszcze jeden promyk nadziei. Mimo że, motywacja zniknęła, wciąż masz przed sobą możliwości, z których możesz korzystać, nawet jeśli ich w danym momencie nie widzisz. Historie osób, które odniosły wielkie sukcesy często obalają mylne przekonanie, że za zwycięstwo przy pierwszej próbie odpowiada wrodzony talent. To nieprawda, a życiorysy znanych osób powinny być dla nas dobrym przykładem, by się nie zniechęcać.

- Steve Jobs wielokrotnie doświadczył niepowodzeń. Przeżył także odrzucenie.
- Abraham Lincoln przegrał w wyborach, zanim został prezydentem.
- Henry Ford był postrzegany jako marzyciel, kiedy przedstawiał swoje wyobrażenia o pojazdach poruszających się po drogach.
- Vera Rubin nie mogła studiować na Harvardzie, ponieważ była kobietą, a mimo to została jedną z najśłynniejszych astronautek.

To porażki uczą nas jak wygrywać. Nigdy o tym nie zapominaj. Warto naczyć się jak niepowodzenie przekuć w sukces. To dzięki porażkom masz szansę się czegoś nauczyć. Nazwiska osób, które nigdy się nie poddały można mnożyć. Nawet, gdy ich motywacja się wahała, znalazły w sobie siłę do dalszego rozwoju. Dlatego teraz przedstawię Ci kilka nawyków, dzięki którym motywacja w życiu osobistym i zawodowym będzie łatwiejsza do odkrycia. Pragnę w tym miejscu podkreślić, że poniższą listę nie ja wymyśliłam, ale specjaliści zajmujący się doradzaniem ludziom znajdującym się na rozdrożu swoich dróg.

- Patrz na życie realnie, a nie przez różowe okulary. Motywacja wymaga bycia realistą. Zbyt wysokie oczekiwania wobec innych prawdopodobnie doprowadzą tylko do rozczarowania. Jeśli nie chcesz, aby Twoja motywacja zniknęła, staraj się realistycznie i obiektywnie dostosować do okoliczności. I nigdy nie porównuj siebie do innych. Oni mają swoje problemy.
- Mniej narzekaj. Czasem otaczający nas świat wywołuje u nas wściekłość. Narzekamy na wszystko i wszystkich. Czujemy się nieszczęśliwi i beznadziejni, aż z czasem zapominamy o naszej wartości i umiejętnościach. W efekcie przestajemy podejmować działania. Z logicznego punktu widzenia jest to ogromny błąd. Takie zachowanie nie prowadzi do żadnego rozwiązania. W rzeczywistości sprawa

jedynie, że rzeczy wydają się jeszcze gorsze. Zamiast dać się pochłonać zniechęceniu, lepiej stworzyć realistyczny plan działania i natychmiast wziąć rzeczy we własne ręce.

- Zawsze utrzymuj pozytywną postawę. To normalne, że od czasu do czasu zniechęcamy się. Jednak niezależnie od tego, ile potrzeba wysiłku na osiągnięcie celu nigdy nie powinniśmy tracić pozytywnej postawy. Pod tym względem natura jest świetnym nauczycielem, ponieważ po każdej burzy następuje spokój. Najlepiej więc utrzymać dobry nastrój, choćby było to trudne i skomplikowane. Sposób, w jaki działasz w obliczu przeciwności jest dobrym zwiastunem ostatecznego rezultatu.

- Nie myl optymizmu z naiwnością. W odniesieniu do powyższego punktu muszę zaznaczyć, że nie należy mylić pozytywnego myślenia z byciem naiwnym. Staraj się przez cały czas myśleć realistycznie i nie tracić obiektywizmu. Dzięki temu osiągnięcie celów stanie się możliwe. W przeciwnym razie Twój dobry nastrój i motywacja znikną.

- Doceń to, co robisz. Doceń to, kim jesteś. Czy uważasz, że to, co robisz nie ma sensu? Jeśli tak, nic dziwnego, że każdego ranka masz trudności ze wstaniem z łóżka. O wiele łatwiej dostrzec wartość tego, co robisz, gdy każdy krok podejmiesz w danym celu. Każde zadanie, które wykonasz, bez względu na to, jak małe znaczenie wydaje się mieć, ma wyższy cel. Pamiętaj o tym.

- Nigdy nie przestawaj działać. Lenistwo sprawi, że staniesz się zwykłym widzem Twojego życia. Pamiętaj, by zawsze podejmować działania. Przejmij kontrolę i zostań bohaterem każdej sceny. Nie pozwól, aby inni podejmowali decyzje, które to Ty masz podjąć. Nie pozwól by inni decydowali za ciebie.

- Wytrwaj. Motywacja, nadzieja i optymizm niezbędne do podejmowania działań zachowasz tylko wtedy, jeśli wytrwasz przy swoich postanowieniach. Nie poddawaj się przy pierwszych przeciwnościach losu. Znajdź narzędzia, które pomogą Ci iść przed siebie. A jeśli się nie uda, poszukaj innego sposobu. Jeśli poczujesz, że tracisz siły, spójrz wewnątrz siebie i ponownie odnajdź zdolność do podjęcia wysiłku, bycia odpowiedzialnym i spójnym. Nie pozwól, by ktokolwiek Cię powstrzymywał. Wytrwaj w imię swoich celów. Pamiętaj, że szczęście sprzyja odważnym.

Pozwól, że wrócę do początku mojego dzisiejszego komentarza. Motywacja oraz jej podtrzymywanie w trakcie sięgania po nasze marzenia to niekończąca się praca. Czasami może być to proste, jednak często trudności i przeszkody stają nam na drodze. Jeśli właśnie znajdujesz się w takim momencie, dlaczego by nie zerknąć na wypowiedzi mądrych ludzi, dzięki którym Twoja motywacja nabierze nowego wymiaru i zainspiruje Cię do samodoskonalenia?

Wielkie osobowości pozostawiły w dziejach nieśmiertelną spuściznę w formie swoich najlepszych myśli ujętych w prostych słowach, które sprawiają, że nasza motywacja ma szansę na wzrost. Kiedy je czytamy, możemy znaleźć iskrę inspiracji lub przysłowiowego kopa, którego potrzebujemy, by zrobić następny krok. Jestem przekonana, że pomogą Ci one w staniu się najlepszą ze swoich wersji.

Wcielanie ich do życia codziennego pomoże Ci nauczyć się jak słuchać swojego wewnętrznego głosu i zebrać w sobie całą siłę, której potrzebujesz. Czy jesteś gotów na zastrzyk inspiracji?

„Upadnij siedem razy, podnieś się osiem.” - Japońskie przysłowie

„Sukces to bardzo prosta recepta: staraj się najlepiej jak potrafisz, a ludziom się to spodoba.” - Sam Ewing

„Przyjemność i działanie sprawiają, że godziny wydają się być krótsze.” - William Szekspir

„Ważniejsze niż wszystko inne: przygotowanie jest kluczem do sukcesu.” - Alexander Graham Bell

„Stracisz 100% goli, których nie zdecydujesz się strzelać.” - Wayne Gretzky (kanadyjski hokeista)

„Zaufanie do samego siebie to pierwszy sekret sukcesu.” - Ralph Waldo Emerson

„Porażka jest sukcesem, jeśli jesteśmy w stanie się z niej czegoś nauczyć.” - Malcolm Forbes

„Porażka jest po prostu okazją do tego, by zacząć od nowa, tym razem w bardziej inteligentny sposób.” - Henry Ford

„Niepowodzenie nie wchodzi w grę. Każdemu musi się udać.”

Arnold Schwarzenegger

„Wszystko posiada piękno, jednak nie każdy jest w stanie to dostrzec.” - Konfucjusz

„Istnieje siła napędowa, która jest potężniejsza niż para, elektryczność czy energia jądrowa: Tą siłą jest nasza wola.”

Albert Einstein

„Osoba z nowym pomysłem jest nawiedzona, dopóki idea ta nie odniesie sukcesu” - Mark Twain.

Tyle na dziś. Nie będzie podsumowania. Każdy niech sam sobie odpowie czy posiada wystarczająco motywacji, by zmieniać siebie i swoje życie, by było ono lepsze, szczęśliwsze i piękniejsze.