**Мотивация: как мотивировать себя?**
 **Мотивация – это внутреннее, эмоциональное состояние, которое побуждает человека к действию!!!**Итак, как мотивировать себя на успех? Что для этого нужно делать, а что не нужно?
*Методы, помогающие мотивировать себя на успех:*1) Всегда и при любых обстоятельствах гоните прочь от себя негативные мысли! Имейте в виду – все мысли материальны! И если Вы будете долго думать о плохом и представлять его во всех красках – это плохое с Вами и случиться!
«Успех не окончателен, неудача не смертельна, мужество продолжать — вот что имеет значение». Уинстон Черчилль.

2) Дайте себе обещание, что Вы будете рано просыпаться – независимо от выходных! Лучшая мотивация – это мотивация, которая начинается с утра!
Поверьте, если Вы будете рано просыпаться – у Вас будет достаточное количество времени, чтобы все успеть! Даже если Вы никуда не спешите, и у Вас нет важных и срочных дел, всеравно рано просыпайтесь – потратьте это время на себя, на свое развитие, прочитайте несколько страниц полезной и развивающей книги, например, Брайан Трейси» Привычки на миллионы долларов«. Не даром же говорят: «Кто рано встает, тому Бог подает!»

3) Мотивация на победу!
Всегда, каждый день, каждую минуту стремитесь к победе! У каждого человека всегда есть выбор: победить или проиграть в той или инной ситуации. Когда только просыпаетесь, не вставая, дайте себе установку на целый день : «Сегодня я буду лучше чем вчера! Сегодня будет самый замечательный день! Сегодня меня ждут мои маленькие победы!» Поверьте, теперь на протяжении всего дня, вы будете полны позитивной и находчивой энергией, сильны и уверенны в себе и в своих действиях. И никто, ни при каких обстоятельствах не сможет Вам в этом помешать и нарушить Ваши планы :)
«Человек, которому повезло, — это человек, который делал то, что другие только собирались сделать.» Жюль Ренар

4) Мотивация на позитивное и хорошее настроение!
Старайтесь в любой ситуации видеть только хорошие и позитивные моменты! Запомните, люди тянутся к положительным людям, к оптимистам, а не к ноющим пессимистам! Многие сейчас могут забросать меня квашеными помидорами и сказать : «Ну, а если действительно у человека произошла серьезная и неприятная ситуация в жизни, как тогда? Как в этом искать положительные стороны?» Я спокойно Вам отвечу: «Поймите, все ситуации, которые происходят с Вами – это Ваш опыт! Ценный опыт! Если бы не было этих «неприятных» ситуаций – Вы были б слабым и бесхарактерным человеком, были б неудачником! Все эти ситуации делают Вас сильнее, целеустремленнее!»

5) Мотивация на помощь!
Дорогие мои, никогда не отказывайте в помощи людям, которым она нужна! Когда Вы помогаете людям, Вы не просто делаете доброе дело, Вы при этом получаете приятные эмоции, а за Ваше старание люди Вам отвечают благодарностью, что немаловажно! Когда Вы улучшаете жизнь других, Вы автоматически улучшаете и свою жизнь тоже! Всегда помните об этом!

6) Ваша Мотивация рушится от Ваших же сомнений!
Многие люди, даже независимо от их прогресса к лучшей жизни, не могут долго сохранять мотивацию из-за своей неуверенности в себе! Они всегда себе повторяют и им кажется, что они что-то делают не так, что они на неправильном пути!
Знайте, Уверенность – это очень важное качество для любого человека, и без него – не будет никакого успеха в Вашей жизни! Вот один с простеньких советов, который поднимает Вашу самоуверенность – всегда держите слово! Именно умение держать свое слово, которое Вы дали, например другу, научит Вас держать слово, которое Вы дали себе! Позже Вы станете доверять самому себе, когда будете себе давать установку на «Прекрасное будущее». Это сохранит Вашу мотивацию!

7) Уберите альтернативы!
Я думаю, что для каждого человека вставать в 5.00 утра – это непростое задание, если есть выбор – понежиться еще в постельке или вставать. Но если, например, в 5.05 утра на Вас выливается бочка ледяной воды, то Вы будете вставать как солдат, проще простого, быстро и четко :) Также, например, если Вы пообещаете своим коллегам постричься на лысо и съесть свои волосы заправленные под майонезом в случае не достижение своей цели — это Отличный способ и хорошое средство мотивации себя!

8) Дайте самому себе прочувствовать прогресс к продвижению к Вашей заветной цели!
“Нет ничего невозможного для жаждущего сердца!” Джон Хеивуд.
Поймите, наш организм – это умный механизм, который бережет нашу энергию и силы! Если в результате Вашей деятельности нет прогресса, и Вы даже не чувствуете, что этот прогресс будет в будущем – то Ваша мотивация становиться очень трудным занятием для Вас, она слабнет, она будет идти наперекор с Вашими естественными принципами – законом сохранения энергии, или проще говоря приведет к лени! Знаете, можно пойти против любого, но с природой лучше так не играться, с природой нужно сотрудничать!

9) Учись измерять свой прогресс!
Мы всегда должны доказывать нашей мотивации, а также предъявлять доказательства о том, что наше дело идет успешно, что с каждым днем оно набирает обороты! Вы должны помнить, что измерять нужно именно прогресс, а не процесс! Например, Вы прочитали 30 страниц из полезной книги Джорджа Клейсона «Самый богатый человек в Вавилоне» – это будет процессом! Вы ответили на 30 вопросов, которые Вам задали с эти же 30-ти прочитанных страниц – это будет прогрессом!

10) Всегда соревнуйтесь с самим собой!
Есть очень хорошая цитата Михаила Барышникова: «Я не пытаюсь танцевать лучше других. Я лишь пытаюсь танцевать лучше, чем я сам.» Знаете, когда Вы постоянно сравниваете себя с другими – это в скорем времени может привести Вас к демотивации! Даже в тот момент, когда Вы с большим энтузиазмом и желанием начнете полным ходом Ваш нелегкий путь к заветной мечте – постоянное сравнение своего успеха с успехами других людей — очень быстро лишит Вас энергии, желания добиваться своей цели. Перестаньте так делать! Остановитесь! Поймите же Вы наконец-то, что у каждого человека все индивидуально жизнь, работа, отношения! Их невозможно сравнивать! Когда Вы соревнуетесь с другим человеком – это выглядит глупо, смешно и бессмысленно, это тоже самое, что футболист будет соревноваться с велосипедистом! Знайте, самый Важный конкурент , которого Вы должны каждый день понемногу побеждать, становиться лучше и сильнее – это Вы сами! Стремитесь каждый день обойти самого себя!

Самое главное, дорогие мои читатели, не терять самообладания над собой!
Научитесь брать всю свою силу в свой кулак и каждый раз себе повторять:

«Я все смогу, я справлюсь, я этого добьюсь, это надо только мне!»

Наша жизнь – только в наших руках!
А вот будет ли она счастливой или нет – все зависит только от нас!

