

Правильная мотивация

Итак, как мотивировать себя учиться?

— Нужно любить свое дело. Лучшая мотивация учиться – это любовь и интерес к своей специальности. Насилие над собой – неблагодарная вещь, поэтому прислушивайтесь к себе. Если прирожденный художник будет учиться на бухгалтера, постоянно заставляя и «перешагивая через себя», то, возможно, он и станет неплохим специалистом. Но отсутствие мотивации к учебе, желания развития и удовольствия от своего дела человек не получит никакого.

— Верить в то, что все получится. Будьте уверены в себе. Как сказал гитарист известной группы Led Zeppelin Джимми Пейдж: «верить в себя совсем не обязательно, главное верить в то, что ты делаешь».

— Не смотреть на других. В первую очередь старайтесь вырасти над самим собой. Постоянное сравнение себя и своих успехов с успехами других людей может породить такие черные чувства, как зависть и злоба. Или вы можете чрезмерно расслабиться и пренебречь делами. Ценная энергия, необходимая для плодотворной работы, улетучится. Как не потерять или даже вернуть мотивацию к учебе? Мы не говорим отказаться от борьбы и соперничества. Просто в первую очередь соревнуйтесь с самим собой. Михаил Барышников был уверен в следующем: «Я не пытаюсь танцевать лучше других. Я лишь пытаюсь танцевать лучше, чем я сам».

— Не бояться трудностей. Вспомните, ради чего вы работаете, и принимайтесь за дело с новыми силами. Например, Мохаммед Али однажды сказал, что ненавидел рутинные и однообразные тренировки каждый день. Но именно осознание того, что без этих тренировок ему не стать чемпионом, и позволило ему не отлынивать, а в последствие «порхать как бабочка и жалить как пчела». Где найти лучшую мотивацию для учебы, как не в самой учебе?

— Работать и учиться в спокойной, «здоровой» обстановке. Изолируйте все раздражители: мобильный телефон, телевизор и прочие гаджеты. Если пропала мотивация к учебе, сконцентрируйтесь на конкретной задаче, не отвлекаясь на постороннее, и вы увидите положительный результат уже очень скоро. При правильном настрое дело пойдет на лад гораздо легче и быстрее.

— Почаще выходить из зоны комфорта и не бояться неудач. Ведь поражения – это бесценный опыт, который делает вас сильнее. Это, пожалуй, самое важное в том, как повысить мотивацию к учебе.