***Як бути постійно мотивованим для досягнення своїх цілей***

Більшості людей не вистачає мотивації, і вони перестають активно рухатися вперед. Існує багато популярних способів мотивувати себе, але вони не завжди дають бажаний результат.

***Мотивація та ефективні поради для її підтримки.***

**Причини падіння мотивації**

Сила мотивації залежить від емоцій і настрою, які переважають в нашому житті. Часто мотивація виникає, як відгук на певний стимул. Наприклад, це може бути реакція на переглянутий відеоролик, прочитану книгу, розмова з людиною, життєву ситуацію. Причин виникнення такого імпульсу може бути багато, але варто сказати одну важливу річ: така мотивація має слабку ефективність. Її запалу вистачає ненадовго і людина починає втрачати мотивацію.

Тому важливо знайти способи мотивації, які будуть тримати вашу мотивацію на стабільному рівні. Отже, зараз ми представимо вам кілька таких способів.

**Виробіть звичку**

Займайтеся певною справою кожен день і у вас з’явитися звичка, яка зробить вашу роботу більш ефективною і вмотивованою. Але, такий спосіб підходить для тих, хто не боїться долати себе і для нього потрібно більше старань.

**Подумайте про минулі перемоги**

Вам необхідно згадати про ті часи, коли у вас була мотивація, і ви досягали успіху. Потрібно згадати, що тоді послужило причиною вашої ефективності. Коли ви знайдете такі спогади, вам потрібно застосувати отриману інформацію та подивитися, що з цього вийде.

**Створіть список мотивуючих книг**

Ви можете створити особистий список мотивуючих книг, які допоможуть вам тримати рівень мотивації на комфортному рівні. Почніть з невеликої кількості прочитаних сторінок. Надалі читайте все більше і більше. Не відкладайте читання на потім, почніть мотивувати себе вже сьогодні.

**Особистий збірник цитат**

Створіть власний збірник цитат великих людей, які мотивуюче впливають на вас. Читайте його перед початком роботи і в моменти, коли відчуваєте падіння мотивації. Таким чином, ви зможете тримати свою ментальну енергію на високому рівні та будете мотивовані для досягнення своїх цілей.

**Читайте біографії успішних людей**

Багато корисної інформації для досягнення своїх цілей можна знайти в біографіях успішних людей. У таких книгах ви знайдете приховану мотивацію і приклади поведінки, які привели їх героїв до у спіху. Тут ви знайдете приклади подолання труднощів та стиль мислення успішної людини. Вчіться на хороших прикладах та ставайте сильнішими.

**Уявіть свій успіх**

Важливо розуміти, чого ви хочете від життя і ясно бачити свій шлях до мети. Тому потрібно ясно представляти свій успіх. Думайте про себе, як про успішну людину вже зараз і ви зможете притягнути потрібний для перемог стан духу.

**Рухайтесь дрібними кроками**

Ставте перед собою невеликі цілі і рухайтеся до них поступово. Таким чином, ви зможете забезпечити собі стабільну мотивацію і будете активно йти до своєї мети. Будь-яка велика перемога починається з маленьких кроків.

**Вірте в свої сили**

Якщо ви не хочете вірити в себе, то вам ніколи не досягти успіху. Тому важливо хвалити себе і вірити свої сили. Тільки ви створюєте своє життя і несете відповідальність за її розвиток.

***Використовуйте ці прийоми для підтримання стабільного рівня мотивації, і ви зможете досягти своїх цілей. Ваше життя визначають не події, які в ній відбуваються, а ваші реакції. Тому беріть повну відповідальність за своє життя на себе.***