

TÖÖLEHT: Kuidas püsida rajal ka siis, kui motivatsioon kaob?

Kolm strateegiat motivatsiooni säilitamiseks

Motivatsioon on sisemine või väline jõud, mis paneb meid midagi tegema. See võib tulla inspiratsioonist, unistusest, eesmärgist või isegi välistest teguritest nagu tunnustus või tasu. Motivatsioon võib olla tugev, kuid selle suurim puudus on ebapüsivus. Siin on sulle 3 strateegiat.

<https://elujoon.ee/motivatsioon-vs-distsipliin/>

1. Loo süsteem, mis toetab sind ka siis, kui motivatsioon kaob

Mis on üks tegevus, mida soovid järjepidevalt teha (nt trenni minna, kirjutada, õppida midagi uut)?

Millise kindla aja ja koha saaksid selle tegevuse jaoks määrata, et see muutuks harjumuseks?

Mis võiks teha selle harjumuse järgimise lihtsamaks? (Näiteks: valmistada asjad ette, vähendada otsustamise vajadust, siduda see mõne olemasoleva harjumusega.)

2. Tuleta endale meelde oma "miks" ja leia väikeseid võite

Mis on sinu **suur eesmärk**? Miks see on sulle oluline?

Kujuta ette, et oled selle eesmärgi saavutanud. **Kuidas sa end siis tunnend?**

Too kolm **väikest edusammu**, mida oled juba teinud oma eesmärgi suunas:

- ---

- ---

- ---

Kuidas saad oma edusamme regulaarselt märgata ja tähistada? (Näiteks: pidada edupäevikut, jagada saavutusi sõbraga, premeerida end väikeste asjadega)

3. Muuda oma lähenemist, kui asi muutub igavaks

Kas su eesmärgi nimel töötamine tundub sulle hetkel huvitav või pigem rutiinne? Miks?

Kuidas saaksid seda tegevust põnevamaks muuta? (Näiteks: muuta keskkonda, lisada mängulisust, leida uus vaatenurk)

Too välja üks konkreetne muudatus, mida saad järgmisel nädalal proovida, et hoida end motiveerituna:

Loo endale tegevusplaan!

Pane kirja kolm tegevust, mida saad teha järgmise nädala jooksul, et hoida motivatsiooni ja püsida rajal:

1.

2.

3.

Boonus:

Tähista iga päeva lõpus **väikeseid võite** ja kirjuta üles **üks asi, mille üle oled uhke!**