**17 способов прокачать свою мотивацию**

Самомотивация — основной двигатель наших ежедневных подвигов. Она помогает учиться, заниматься спортом, правильно питаться, искать лучшую работу, строить карьеру… Это мотор, без которого наши мечты и проекты никогда не воплотятся. А можно ли развить мотивацию?

Вот что говорит об этом **Константин Сухачёв, Chief Marketing Officer в BestDoctor**:

«Мотивация — это то, что подталкивает к достижению личных и профессиональных целей и одновременно дает ощущение удовлетворенности своими результатами и улучшает качество жизни. Не секрет, что мотивированные сотрудники более организованны, у них в большей степени развит навык тайм-менеджмента и саморефлексии.

Последнее неслучайно: лучшей мотивацией действительно является внутренняя, а не внешняя. Ассоциация с менеджментом как чем-то директивным — указаниями сверху — постепенно теряет актуальность, особенно в компаниях с прогрессивной и открытой корпоративной культурой. Однако нет лучшего драйвера к результату для профессионала, чем самомотивация.

Она возникает естественным путем у сотрудников, чувствующих свою причастность к бизнесу и влияние на его результат, с одной стороны, и увлеченных своей сферой деятельности, с другой. И если на первый фактор еще могут повлиять корпоративная среда или руководитель и ментор, то второе — полностью зона ответственности самого сотрудника.

Отсюда вывод: занимайтесь тем, что вас драйвит, умейте откликаться на бизнес-вызовы и приносить результат, чувствуйте свой вклад — и рост самомотивации не заставит себя ждать.

В особенности важно поддерживать ее в себе в креативных профессиях, таких как, например, маркетинг, где профессионалы нередко подвержены [выгоранию](https://hh.ru/article/28063?from=article_28458). Чтобы не столкнуться с ним, нужно уметь оптимизировать рутинные задачи и понимать, к какой большей цели ты ведешь бизнес своей работой, а также понимать, как решаемые задачи влияют на собственный профессиональный и личностный рост.

Последний фактор не стоит недооценивать: возможность положить себе в копилку опыта сильный кейс и рост над собой — то, что невероятно мотивирует профессионалов. И одновременно с этим стоит адекватно оценивать свою нагрузку, чтобы по истечении месяца, квартала или года не столкнуться с практически физическим истощением.

Грамотная саморегуляция, саморефлексия, осязаемое влияние на результат и масштабные кейсы — вот то, что позволит поддерживать в себе внутреннюю мотивацию. А уже с ней вкупе идут креативность, умение мыслить шире поставленных задач и находить новые решения, что крайне важно как в маркетинге, так и в открытых корпоративных структурах».

Если вы решили работать над самомотивацией, важно учитывать следующие принципы:

**Комплексность**

При развитии самомотивации не используйте только один метод. Тут нет единственного стопроцентного решения: для лучшего результата можно использовать несколько техник, которые дополняют и усиливают друг друга.

**Индивидуальность**

То, что подошло вашему коллеге, может не сработать для вас. Выбирайте то, что подходит именно вам.

Например, продуктивное время. «У каждого свое время максимальной активности, кто-то не может проснуться до 12, но с 18 до 21 — его время для креативности, работы и творчества, — приводит пример **Марина Миронова**. — А кому-то лучшие решения приходят в 7 утра. Проанализируйте, когда вы наиболее продуктивны в течение дня, и планируйте в это время наиболее значимые задачи. В периоды, когда у вас низкая активность, планируйте технические или менее значимые задачи».

В методах самомотивации существует несколько направлений: кого-то лучше вдохновляют социальные методы, связанные с общением. А для кого-то подключение других — избыточный стресс. Кто-то дисциплинированно делает маленькие шаги, а кому-то это слишком скучно — и он срывается через три дня. Анализируйте свои предпочтения и особенности, чтобы делать акцент именно на «своих» техниках.

**Оценка состояния**

Если ваши ресурсы истощены — вы не высыпаетесь, плохо питаетесь, не здоровы, — техники самомотивации не будут работать.

**Никакой кнут не поднимет истощенную лошадь.**

Попытка выжать из организма больше, чем он может дать, — прямой путь к [выгоранию](https://hh.ru/article/28063?from=article_28458) и болезням. При планировании своих задач не заполняйте жизнь на 200% — оставляйте время на отдых и восстановление ресурсов.

**Эксперименты**

Некоторым людям везет — и они находят свой способ самомотивации, который работает долгие годы. Но для большинства людей необходима постоянная смена техник. Экспериментируйте, пробуйте, оценивайте эффективность и делитесь с друзьями действительно работающими техниками.

**Техники самомотивации**

Техники самомотивации можно условно разделить на группы: эмоциональные, дисциплинарные, логические и социальные.

○ **Эмоциональные** — методы, рождающие эмоции, которые делают нашу работу яркой, насыщенной, помогают справиться с эмоциональными барьерами в работе.

**1. Фиксируйте маленькие победы.**

Фиксируйте все, что у вас получается, хвалите себя, «коллекционируйте» свои достижения и победы. Это позволяет выбраться из ощущения «у меня ничего не получается, кручусь как белка в колесе, а результата ноль». Несколько дней самонаблюдений, — и вы увидите, что ваши старания не напрасны и результаты действительно есть.

Можно вести дневник побед. Можно подводить итоги дня после работы или перед сном с обязательным выделением минимум трех достижений.

**2. Используйте искусственный дедлайн.**

Это одна из самых популярных техник самомотивации. Люди заметили, что перед окончанием срока задачи удается сделать в 10 раз больше, чем в обычное время. Поэтому можно поставить дедлайн за несколько дней до окончания проекта или разбить задачу на маленькие шаги, каждый со своим сроком.

«Техника достаточно действенная, но злоупотреблять ею — значит, постоянно вгонять себя в ситуацию искусственного стресса, — предупреждает **Марина Миронова**. — Если делать это регулярно, то можно получить нервный срыв, усталость и отсутствие сил на продолжение проекта. Эта техника не работает на долгую перспективу».

**3. Придумайте собственные награды.**

Это также популярная техника, к которой многие приходят естественным путем, — награждение себя за достижение результата. Это может быть и чашка кофе, и прогулка, и десятиминутный перерыв на занятие, которое вам действительно нравится.

Перед началом работы представьте, как вы себя побалуете по ее завершении, что сделаете, как будете себя чувствовать. Эти представления помогут начать работу.

**4. Вдохновляйтесь.**

Сталкивались ли вы с тем, что после встречи с интересным человеком, статьи или видео у вас как будто вырастали крылья, хочется немедленно начать работать в этом направлении. В каждой области есть свои звезды, харизматичные лидеры, глядя на которых чувствуешь себя окрыленным. Кто может служить для вас подобным лидером? Где вы можете с ним пообщаться или услышать/увидеть его выступление?

К сожалению, особенность данной методики в том, что без дополнительных шагов (например, таких как прописывание собственного видения, цели, шагов и др.) вдохновение быстро выветривается: его действие длится очень недолго.

**5. Избегайте высокой ценности.**

Избыточная мотивация тормозит работу. В психологии есть такое понятие, как «оптимум мотивации». Слишком простые задачи скучны, а к слишком сложным страшно подступиться: слишком велика цена ошибки. И, как следствие, работа откладывается на длительное время, или избыточное волнение отрицательно влияет на результат.

Если задача слишком важная, продумайте несколько сценариев развития событий, чтобы снизить значимость ошибки.

○ **Дисциплинарные** способы развития самомотивации — то, что позволяет организовать пространство, выработать правильные привычки. Часто это техники, активно задействующие силу воли.

**1. Идите маленькими шагами.**

Нас пугают слишком большие и сложные задачи, они похожи на гору, которую невозможно сдвинуть. По словам **Марины Мироновой**, лучший способ работы с объемными задачами — их разбивка на маленькие подзадачи. Чем мельче дробление, тем легче подступиться. С небольшой задачей легко справиться: она приносит быструю победу.

Для таких небольших задач есть хорошие инструменты контроля. Например, техника «Помидоро» — максимальное включение в работу, но на 15−20 минут. Под эту технику существует несколько приложений для смартфонов.

**2. Представляйте начало задачи.**

Первый шаг обычно самый сложный, часто это шаг из зоны комфорта. Представляйте заранее, еще по дороге на работу, как вы его сделаете: например, первые полчаса потратите на самую сложную задачу и уже потом наградите себя кофе и общением с коллегами.

**3. Планируйте день накануне.**

Планирование дня — еще один отличный способ настроиться на задачу: наметьте небольшие периоды работы, включите в план обязательное время на отдых.

**4. Убивайте выбор.**

Это отличная техника организации рабочего пространства, которая работает как в направлении фокусировки на значимой задаче (она находится перед глазами, все необходимое оборудование для работы уже готово и настроено), так и на снижение внимания к отвлекающим факторам (убрать соцсети на дальний экран смартфона, вставить ограничение на чтение новостей и т. д.).

«Организуйте пространство в офисе, на ПК и телефоне, чтобы нужные задачи были под рукой и легко доступны, а такие отвлекаюшие моменты, как еда, соцсети, кино, требовали дополнительных усилий, чтобы добраться до них», — говорит **Марина Миронова**.

**5. Фокусируйтесь.**

В один рабочий период работайте с одной задачей — многозадачность нервирует, отодвигает результат, удлиняет время на каждую задачу.

**6. Используйте стандартные методы планирования: день, неделя, месяц, год.**

Это еще один стандартный метод наведения порядка в делах и определения приоритетов. Если задачи четко структурированы и разбиты на шаги для работы, с ними требуется меньше эмоциональных усилий.

○ **Интеллектуальные техники** — они позволяют провести глубокий анализ своих задач, связать их не только с ситуацией здесь и сейчас, но и с более отдаленными глобальными целями. Оцените, как текущие задачи влияют на ваши перспективы в карьере, в личном развитии, в развитии отношений.

**1. Анализируйте: что, зачем, как, почему, что.**

Проведите время наедине с собой, чтобы разобраться с задачами, особенно если у вас возникает ощущение запутанного клубка и завала по работе. Проведите анализ и ответьте себе на вопросы: что мне необходимо сделать? Зачем мне нужны результаты по данным задачам, к чему я могу прийти, решив их в более отдаленной перспективе — через месяц, год, несколько лет? Как я могу их сделать? Почему я могу не продвинуться, с какими препятствиями я могу столкнуться? Как конкретно я буду решать задачу, какие конкретные шаги и когда предприму?

Структурирование своих задач, увязывание их с более высокими целями позволяет сформировать более устойчивую самомотивацию, а не только опираться на техники, дающие мгновенный эффект.

○ **Социальные** техники работают за счет привлечения других людей. Максимальный эффект будет достигаться, если удастся подключить людей, чье мнение для вас действительно важно и чьим хорошим отношением вы действительно дорожите.

**1. Найдите партнера.**

Это человек, с которым вы могли бы решать значимую для себя задачу. Люди в команде на работе делают больше, чем каждый по отдельности.

«Если вы решили достигать личных результатов, то вы будете поддерживать партнера, когда будет падать его интерес к проекту, — уверена **Марина Миронова**. — И сами получите приободрение именно в тот момент, когда у вас опускаются руки».

**2. Запустите соревнование.**

Мы любим «веселые старты» с детства. Соревнования в условиях дружеской поддержки — это уже не тяжелый труд, а развлечение, азарт и более яркое ощущение победы. Можно заключить пари между участниками или «болельщиками». Часто соревнования организует работодатель, чтобы превратить рутинную работу в наполненную эмоциями деятельность.

**3. Заявите планы публично.**

Сегодня проще всего это сделать через соцсети. Ну или просто расскажите о планах своим знакомым и коллегам. В этом случае вам сложнее будет их не выполнить. Нежелание испытывать неловкость от того, что сдался, будет дополнительным стимулом работать над задачей.

**4. Найдите ментора.**

Найдите человека, которого вы уважаете и чье мнение цените. Он поможет посмотреть на ваши задачи под новым углом, а кроме того, вам также будет неудобно не выполнить взятых на себя обещаний.

**5. Ищите примеры.**

Ваши друзья, коллеги, родственники, знакомые достигают своих целей, реализуют интересные проекты. Не стесняйтесь спросить, что их мотивировало, что помогло справиться с трудностями, собирайте личную библиотеку приемов самомотивации.

✔ Способов самомотивации множество. Узнавайте их, экспериментируйте с ними, чтобы подобрать именно свои техники, которые позволят вам не только решать текущие задачи, но и достигать действительно значимых целей.

Подготовлено онлайн-сервисом

по поиску работы HeadHunter