**КАК МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

1. Не распространяйтесь о своих намерениях

Вы наконец решили основательно заняться спортом? Это замечательно! Вас переполняет восторг, но не спешите делиться своими планами с окружающими.
Подавите желание рассказать всему миру о ваших грандиозных планах, ведь таким образом вы делаете себе только хуже. Когда вы получаете на свою идею позитивный отклик окружающих, это заставляет ваше подсознание считает намерения выполненными. Когда вы подсознательно будете думать, что ваше задание выполнено, вы не сможете осуществить задуманное из-за отсутствия мотивации в дальнейшем. Вы можете получить порцию восхищения окружающих вас людей, когда будете рассказывать о достигнутых результатах, а не о намерениях.

2. Не составляйте слишком громоздких списков дел

Когда ваш список дел слишком длинный, вы понимаете, что всего можете и не успеть сделать. Это неминуемо вгоняет в уныние. Напряжение спадает, если вы сделаете ваш список короче и будете уверены, что вам под силу выполнить все из запланированного.

3. Какое наследие вы оставите после себя?

Наша жизнь ограничена. Это прискорбный факт, но от этого никуда не деться. Самая главная задача каждого человека не потерять себя в море бессмысленных занятий. Что для вас действительно важно? Какие масштабные цели вы преследуете в жизни? Найдите ответы на эти вопросы и не упускайте их из виду. Сделайте все возможное, чтобы после вашего ухода миру осталось достойное наследие.

4. Устраивайте себе праздник даже если вы добились незначительных побед

Празднование любого достижения формирует в нашем сознании положительные привычки. Совсем необязательно покупать для этого шампанское и устраивать вечеринку. Достаточно просто выделить немного времени на занятия, которые приносят вам удовольствие. Например, прогуляйтесь по красивым местам вашего города, посмотрите добрый и мотивирующий фильм и так далее.

5. Позвольте себе заслуженный отдых

Качественный отдых даст нам возможность максимально раскрыть свой потенциал. В такие моменты работа идет легко и вы продуктивны. Однако когда вы "завалили" себя работой и не можете ни на что выделить время, это верный признак того, что вам пора передохнуть.

6. Сравнивайте себя исключительно с самим собой

Таланты, достижения и возможности разных людей находится на разных уровнях и различаются между собой. Поэтому не стоит сравнивать себя с кем-либо, кроме себя самого в прошлом. Таким образом, у вас есть возможность концентрироваться на своих действиях и целях, а не на достижениях друзей, коллег или кого-то еще.

7. Не стесняйтесь своих неудач

Не бойтесь, что о ваших неудачах кто-то узнает. Вы не должны идеализировать свой образ в глазах окружающих. Иначе в конечном итоге окажется, что им жизнь вы проживаете не свою, а идеализированную, и друзья знакомы не с вами, а с идеализированным образом, который вы создали.

Источник: http://www.vitamarg.com/