

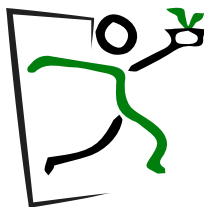
Jak posílit motivaci

při realizaci změny, učení se, zvládnání náročné životní situace nebo náročného úkolu

Pracovní e-book

Mgr. Jana Divoká

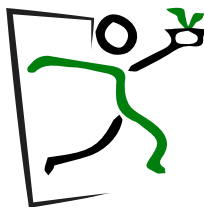
© Mgr. Jana Divoká 2018



www.janadivoka.cz

Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem a veškerá doporučení a rady vycházejí ze znalostí a pracovních zkušeností autorky. Cílem materiálu není poskytnout terapeutickou či léčebnou pomoc, ale metodu, jak je možné posílit svou osobní motivaci ke změně.



www.janadivoka.cz

Milí přátelé,

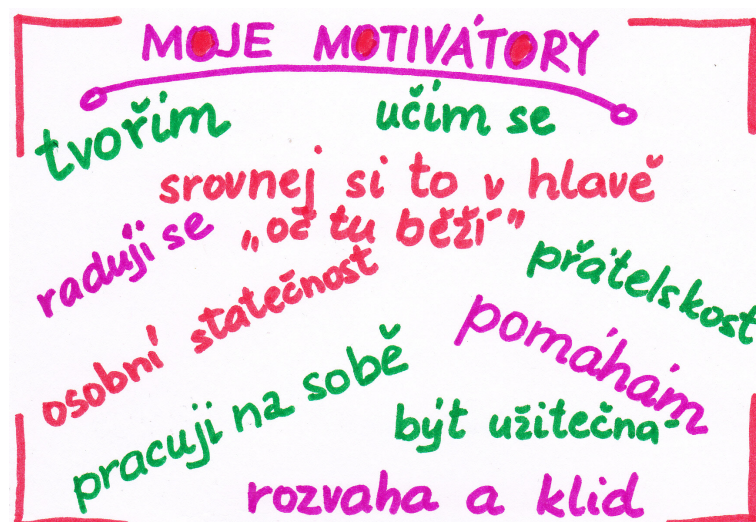
vítám Vás v pracovním e-booku zaměřeném na **poznávání a udržování osobní motivace**. Všichni si jistě uvědomujeme, že právě motivace je klíčovým faktorem při realizaci životní změny, učení se něčemu novému nebo zvládnání náročné životní situace či náročného úkolu.

Chcete-li, můžete prostřednictvím následujících stránek začít hledat Vaše největší osobní motivátory, kterým dále budeme říkat „posilovače motivace“. Jejich odhalení může dobře posloužit zejména ve chvílích, kdy se v životě příliš nedaří, i přes snahu přichází neúspěchy, ztrácíte sebedůvěru, je oslabena Vaše sebeúcta.

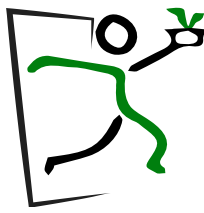
Pokud se rozhodnete začít své posilovače motivace hledat, dovolte několik doporučení, jak nejlépe postupovat respektive jak s e-bookem pracovat:

- Klíčem k nalezení zmíněných posilovačů motivace je vypracování dvaceti otázek, které naleznete na stranách 4 – 8. Lze je vytisknout a odpovídat do připravených rámečků, ale není to nutné. Odpovědi lze psát i na papír.
- Udělejte si na odpovědi čas a pracujte v prostředí, kde nebudete příliš rušeni.
- Buďte k sobě upřímní a dovolte si odpovědi napsat tak, jak je cítíte. Žádná odpověď není špatná! Nebudte zbytečně skromní, nepodceňujte se!
- Pokud by se Vám na nějakou otázku nechtělo odpovídat, můžete ji přeskočit. Jestliže Vás napadne k některé otázce více odpovědí, než je v zadání požadováno, запиšte si určité všechny.
- Na konci e-booku pak naleznete návod, jak si vytvořit užitečnou motivační kartičku s největšími posilovači motivace.

Nezbývá mi, než sdílet víru, že najdete odpovědi, které Vám do života přinesou nejen motivační kartičku s výčtem největších osobních posilovačů motivace, ale i možnost dalšího poznání sebe sama!



Příklad motivační kartičky

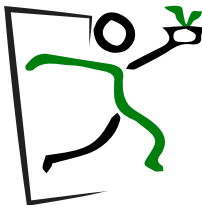


1. Co umím, v čem jsem dobrý/á?

2. V čem jsem v poslední době udělal/a největší pokrok, nevíce se v životě posunul/a?

3. Kdyby se stal zázrak, díky kterému bych získal/a jednu výjimečnou schopnost či vlastnost, jaká by to byla a jak bych jí využil/a?

4. Co mě nejvíce baví v životě dělat? Při jaké činnosti „zapomínám na čas“?

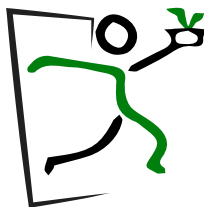


5. Co mi pomůže k úlevě, když mám nějaké trápení, jsem ve stresu?

6. Kdo je mým vzorem a co na něm obdivuji?

7. Jaká je moje oblíbená barva – barvy?

8. Jakou činností nejraděj naplňuji společné chvíle s rodinou nebo přáteli?

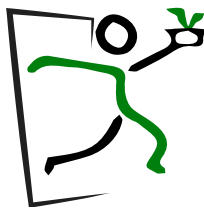


9. Jaká je moje oblíbené filmová nebo knižní postava a proč?

10. Kdyby mi měla zlatá rybka splnit tři přání, co bych si přál/a? (Další zlatá rybka, akvárium plné zlatých rybek nebo přání „nekonečně mnoha přání“ se jako přání nepočítá 😊.)

11. Kdybych si mohl/a vybrat jedno jakékoli povolání – bez ohledu na vzdělání a schopnosti – které by to bylo a proč?

12. Co bych se chtěl/a naučit dělat dobře?

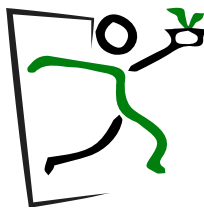


13. O čem – o jaké oblasti či oblastech bych se chtěl/a něco více dozvědět?

14. V jaké dovednosti či vlastnosti, bych mohl/a být druhým vzorem?

15. Co je pro mě největší odměnou?

16. Co je pro mě největším trestem – tedy čemu se snažím vyhýbat?

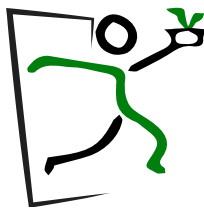


17. Jaká pochvala mě nejvíce potěší?

18. Kdybych mohl/a někomu splnit nějaké přání, komu a co by to bylo?

19. Kdyby mí přátelé (ev. rodina nebo spolupracovníci) měli napsat 3 slova, která mě charakterizují, která by to nejspíše byla?

20. Kdybych se měl/a narodit nějakým zvířetem, které by to nejpravděpodobněji bylo a proč?



www.janadivoka.cz

Máte své odpovědi?

Skvělé!

Nyní si vytvořte z tvrdšího papíru **motivační kartičku**, doporučuji velikost pohlednice. Na tuto kartičku si vypíšete slova (případně sousloví či věty), která Vám v odpovědích připadají užitečná nebo zajímavá. Pracujte barevnými tužkami, volte různě velká písmena, můžete připojit i jednoduché obrázky či piktogramy a kartičku libovolně vyzdobit. (viz obrázek na straně 2)

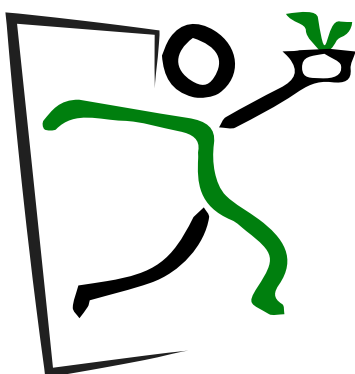
Takto si sami vytvoříte **seznam svých motivačních slov** – řekněme „motivačních afirmací“, které pak můžete využít jako **posilovače motivace** při realizaci životní změny, učení se něčemu novému, pro překonání náročné životní situace nebo zvládnutí náročného úkolu. Kartička připomene Vaše silné stránky, přání, touhy, úspěchy, co jste dokázali nebo chcete dokázat, ale možná i to, čemu byste se rádi vyhnuli. Slovo nebo slovních spojení či vět by mělo být na kartičce alespoň sedm.

Při výběru „motivačních afirmací“ si můžete pomoci hledáním toho, co mají odpovědi společného, která slova či myšlenky se v nich opakují. Lze však postupovat intuitivně, vypisovat, co Vás zaujme, vyvolá radost nebo jiné pozitivní emoce či myšlenky.

Zpočátku je vhodné nosit kartičku při sobě nebo si ji vystavit na místě, kde Vám bude co nejvíce „na očích“. Bude jistě dobrým pomocníkem vždy, když se ocitnete v situaci, kdy ztrácíte motivaci. Zcela jistě zde znovu a znovu budete nacházet spousty inspirací.

Odpovědět na otázky můžete po čase znovu. Zajímavé je pak porovnat odpovědi s těmi předchozími. Rozdíly ukáží, kam jste se v daném čase posunuli.

A pokud cítíte, že přeci jen byste potřebovali se svou motivací, nebo i jinou životní oblastí pomoci – je tu k dispozici má poradna. Můžeme se setkat osobně nebo prostřednictvím Skype.



Mgr. Jana Divoká

„Jsem přesvědčená, že v každé problémové situaci lze najít semínko naděje, ze kterého může vyrůst její řešení...!“

www.janadivoka.cz