

4 kraftvolle Wege um maximal motiviert zu sein

Es ist so schwer, wenn alles zu scheitern scheint, nicht wahr? Gibt es Zeiten in Ihrem Leben in denen Sie alles hinwerfen wollen, weil Sie gerade keine guten Ergebnisse aus all der harten Arbeit, die Sie getan haben, sehen?

Halten Sie kurz inne!

Denken Sie nie ans Aufzugeben. Gewinner geben niemals auf und Drückeberger gewinnen nie. Verbannen Sie alle negativen Gedanken und fokussieren Sie mit höchster Überzeugung und Geduld auf die Lösungen. Die Schlacht ist nie verloren, bis Sie Ihre Vision aufgeben. Der Schlüssel liegt im positiven Denken.

Was aber, wenn Sie wirklich physisch, mental erschöpft sind, und vor allem emotional? Hier sind einige Quellen der Motivation, die Sie dabei unterstützen, den Gipfel Ihrer Leistungsfähigkeit zu erreichen.

1) Das überwältigende Gefühl beim Erreichen Ihres gewünschten Resultats

Wie werden Sie sich nach Vollendung Ihrer Mission fühlen? Natürlich fühlt man sich ekstatisch. Lassen Sie dieses gewaltige Gefühl aufkommen und Sie, trotz aller bestehenden Differenzen ermutigen.

Als ich für mein Masterdiplom studierte, habe ich diese Technik verwendet, um mich zu motivieren. Ich stellte mir in den buntesten Farben vor, was mir dieses Diplom ermöglichen und bringen wird. Z.B. Respekt, Autorität, Bewunderung.

Außerdem hätte ich bessere Chancen auf einen guten Job und somit auf einen besseren Lebensstandard. Ich nahm all diese großen Wahrnehmungen und Gefühle, um mich zu motivieren und schlussendlich mein Ziel zu erreichen.

2) Das Belohnungssystem

Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie an einem Preisausschreiben teilgenommen hätten, aber es gibt keine Preise für die Gewinner? Es ist nicht sehr ermutigend, nicht wahr?

Die gleichen Grundsätze gelten für Ihre Ziele, Ihre Vision. Belohnen Sie sich für das Erreichen eines Ziel. Setzen Sie einen besonderen Anreiz für jeden Zweck.

Zum Beispiel, wenn Sie eine bestimmte Aufgabe erledigt haben, gehen Sie in Ihr Lieblingsrestaurant fein essen. Wenn Sie mit einer größeren Aufgabe fertig sind, belohnen Sie sich mit einem kleinen Erholungsurlaub. Usw.....

Haben Sie schon eine Idee?

Machen Sie einfach etwas Erfreuliches nach Abschluss eines bestimmten Unternehmens.

3) Die mächtige Kraft der Menschlichkeit

Wenn Sie Erfolg haben wollen, umgeben Sie sich mit der richtigen Art von Menschen, die Sie den ganzen Weg unterstützen und ermutigen. Menschen, die die gleichen Überzeugungen und Hoffnungen haben wie Sie. Durch diese Fusion der kollektiven Energie wird eine positive, motivierende Aura erzeugt.

Im Gegensatz dazu können Menschen mit negativer Denkweisen auch eine sehr kraftvolle Art der Motivation bewirken.

Hat jemals jemand zu Ihnen gesagt, "Du wirst es nie zu etwas bringen" oder "Du verschwendest deine Zeit mit dem, was du tust?"

Haben Sie es doch geschafft, weil Sie wütend genug waren, um ihnen zu beweisen, wie falsch Sie eingeschätzt wurden? Das ist es, wovon ich rede.

Aber natürlich sollte Ihr Hauptaugenmerk auf der Erreichung Ihres Zieles und nicht zum Zweck der Rache werden. Lassen Sie niemals zu, dass Ihre Gefühle gegenüber anderen Ihr Hauptziel beeinflusst.

4) Achten Sie auf Ihre Gesundheit

Treiben Sie regelmäßig Sport. Füllen Sie Ihr Gehirn mit genügend Sauerstoff, damit Sie Ihre täglichen Aufgaben mit mehr Kraft und Energie erledigen können.

Machen Sie regelmäßige Pausen, wenn es die Zeit erlaubt. Die Willenskraft trotz aller Strapazen weiterzumachen ist äußerst wichtig, dennoch sollten Sie Ihre Grenzen kennen.

Wenn Sie sich nicht genügend Ruhe gönnen, werden Sie nicht in der Lage sein, klar zu denken und Ihre Aufgaben ordnungsgemäß ausführen zu können. In dem Fall werden Sie nur mehr und mehr frustriert sein.

Schlafen Sie ausreichend und erholen Sie sich nach einem harten Arbeitstag. Ignorieren Sie nie Ihre Gesundheit. Ich habe meine Lektion gelernt, als ich meine Gesundheit auf's Spiel setzte um des Erfolges willen. Ich habe 16 - 20 Stunden täglich gearbeitet und habe minimal schlafen. Als Ergebnis wurde ich krank.

Es lohnt sich nicht. Der Erfolg bleibt aus, wenn Sie nicht über eine gute Gesundheit verfügen.

OK, jetzt habe ich Ihnen einige wichtige Punkte erörtert, die wichtig sind, um in Zukunft maximal motiviert und voll Tatendrang zu sein. Jetzt ist es an Ihnen diese zu beherzigen und durchzustarten.

Starten Sie JETZT und genießen Sie das Leben in vollen Zügen!