

TAJEMSTVÍ MOTIVACE

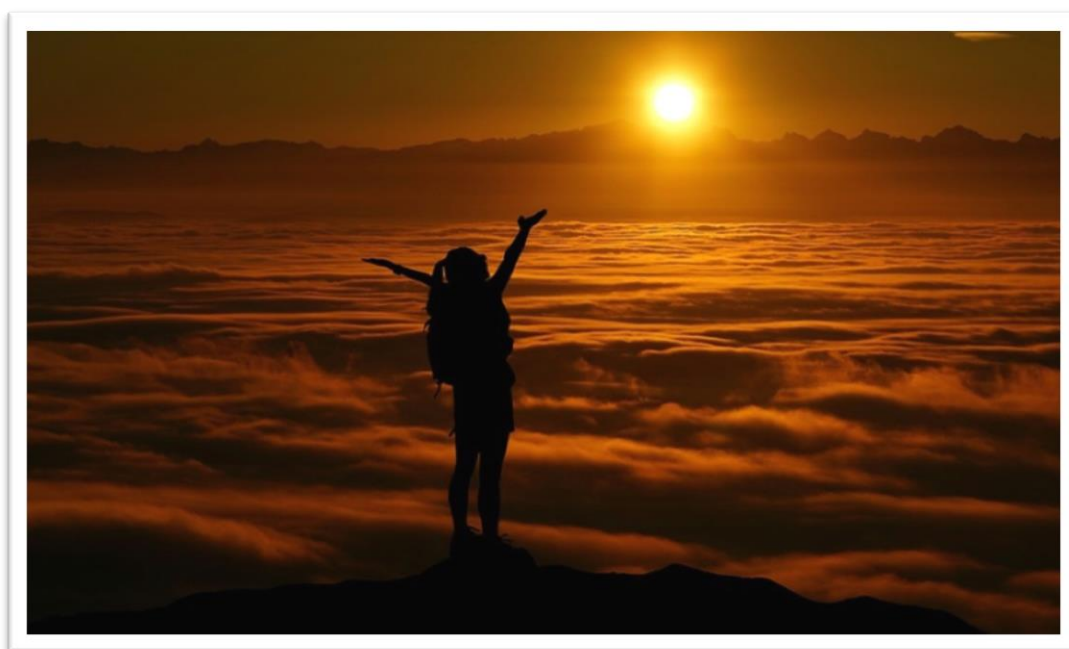


DAGMAR KŘIKLANOVÁ

**Jak získat, zvýšit a udržet si svou vnitřní
motivaci**

OBSAH:

Pár slov o mně.....	strana 4
Jsem vděčná.....	strana 5
Úvod.....	strana 6
Kapitola 1 – Zóna komfortu, učení, stresu.....	strana 8
Kapitola 2 – Proč je důležité mít své PROČ.....	strana 14
Kapitola 3 – Příklady úspěšných lidí.....	strana 19
Kapitola 4 – Poznejte svého vnitřního kritika.....	strana 28
Kapitola 5 – Motivační kvíz.....	strana 32
Kapitola 6 – Pomocníci na udržení si vaší motivace.....	strana 34
Závěr.....	strana 56
Bonus: 10 Nejčastějších bariér.....	strana 58



ÚVOD:

O téma motivace se zajímám již hezkou řadu let. Motivace je jedna z klíčových ingrediencí, která často schází lidem k tomu, aby dosáhli toho, po čem touží. Nedostatek motivace je pak jeden z faktorů, proč lidé často neuspějí, nebo se vzdávají v půlce, nebo dokonce na začátku cesty.

Často čekáme, že motivace přijde tak nějak sama, ale věřte mi, že motivace není něco, co buď je, anebo není. Motivaci musíme posilovat a trénovat, stejně jako sval. Pokud tedy chceme mít pevné tělo, je potřeba trénovat a posilovat. Pokud chceme mít silnou vnitřní motivaci, pak je potřeba ji také posilovat. A ideálně každý den.

Pokud jste tedy čekali, že vám zde odhalím zázračné metody, jak mít velkou dávku motivace bez práce, pak jste na špatné adrese. **Pokud jste však ochotní pro sebe a posílení své motivace něco udělat, pak právě pro vás jsem tyto řádky psala.** V tomto ebooku najdete pár posilovacích cviků ☺. Jdeme na ně.

Nejdřív si pojd'me si dát krapet teorie.

Co je to vlastně motivace?

Motivace je vnitřní pohnutka, hybná síla, která podněcuje naše jednání k něčemu. **Je to to, co nás pohání něco dělat a jít do akce.**

Máme dva druhy motivace:

- **Vnitřní motivace** (může být aktivována vnitřně - sebemotivace)
- **Vnější motivace** (tato motivace přichází z vnějšího prostředí)

Jak píše Ivo Toman trefně ve své knize - Motivace zvenčí je jako smrad. Vydrží chvíli a pak zmizí. Vnější motivací se tedy vůbec nebudu zabývat, protože nám stejně moc dlouho nevydrží a hlavně nemůžeme ji téměř ovlivnit.

Stěžejní je pro nás naše **VNITŘNÍ MOTIVACE a o té je tento ebook.** Tuto motivaci máme totiž na 100 % pod svým vlivem. Jen na nás záleží, jak velká a silná je. Nikdo vás totiž nemůže motivovat lépe, než vy sami.

KAPITOLA 2

PROČ JE DŮLEŽITÉ MÍT SVÉ PROČ

„Když nevíš, kam pluješ, žádný vítr ti není příznivý.“ (Arabské přísloví)

Další velmi důležitou součástí naší vnitřní motivace, je otázka PROČ. Řekla bych, že toto je dokonce ta nejdůležitější ingredience naší motivace, a proto jí věnuji více místa. **Musíte zkrátka vědět, PROČ chcete čehokoli dosáhnout.** PROČ chcete změnu, PROČ chcete své vize, svého cíle dosáhnout. Potřebujete mít opravdu PÁDNÉ, SILNÉ a **OPRAVDOVÉ DŮVODY.** Sepište si je, nebo si alespoň uvědomte skutečné důvody, proč chcete svého cíle dosáhnout. Jak moc je pro vás váš cíl nebo změna důležitá. Co vám to přinese, jak to ovlivní váš život k lepšímu. Měli byste znát přesně ten pocit, pro který to děláte. Měli byste vědět přesně, jak se budete cítit, až svého cíle dosáhnete. Jaký je ten skutečný smysl za vašimi cíli a sny?

Mít dobré PROČ je jednoduše základ.

Nestačí vědět: CO chci a JAK toho dosáhnout. Musíte k tomu dodat třetí „ingredienci“ – PROČ. **Odpověď na otázku PROČ je tím hlavním motorem.** To je ta správná energie, která vám umožní, abyste dosáhli toho, čeho dosáhnout chcete.



O důležitosti silného Proč, jsem se přesvědčila už ve velmi brzkém věku. Možná vás překvapí, že to bylo už v mých 12ti letech. Tou dobou jsem byla hospitalizovaná s diagnózou mentální anorexie (říkali nám „mentálky“ 😊) na psychiatrické léčebně v Praze Motole (nebojte, dostala jsem se z toho a nejsem blázen, teda aspoň si to myslím 😊, člověk nikdy neví).

Na tomto oddělení jsem strávila cca 1,5 roku. Celkem dlouhá doba. Pobyt v léčebně se stal mojí zónou pohodlí. Byla jsem tam s dalšími dětmi, které měli nějakou „poruchu“ a tím pádem, jsem se cítila normální a byla mezi svými.

KAPITOLA 3

PŘÍBĚHY ÚSPĚŠNÝCH LIDÍ S VELKOU VNITŘNÍ MOTIVACÍ A SILNÝM PROČ

„Úspěšný člověk si uvědomuje svou odpovědnost za sebemotivaci. Začíná u sebe, protože má klíč k vlastnímu zapalování.“

Emil Zátopek – náš nejslavnější běžec, často slýchal, že nic nedokáže. Odborníci ho sráželi tím, že nemá žádné předpoklady a má neúčinný styl. Měl podle nich špatný odraz a upracovaný styl běhu, otáčel hlavou, obličej měl pokrivený námahou, čímž si vysloužil přezdívku Emil Hrozný nebo Česká lokomotiva. Zátopek trénoval za každého počasí, za deště i sněhu. Běhal se svojí manželkou na zádech. Na nohou míval často místo běžeckých bot vojenské kanady, aby při závodech získal pocit lehkých nohou. A výsledek? Emil Zátopek byl prvním člověkem na světě, který zaběhl 10 km pod 29 minut a 20 km pod jednu hodinu. Vytvořil celkem 13 světových rekordů. Nejvíce se proslavil na olympijských hrách v Helsinkách, kde vyhrál běhy na 5 km, 10 km a dokonce i maraton, který běžel poprvé v životě.

Adele – o této velmi známé a úspěšné zpěvačce jednou prohlásil světoznámý módní návrhář Karl Lagerfeld, že je na zpěvačku moc tlustá, a že je příšerné se na ni dívat. Adele se ale nenechala odradit, protože moc dobře ví, proč to dělá a co jí zpěv přináší. Vzkázala mu: „Nechápu, proč se mi lidé posmívají kvůli tloušťce, já se jim také neposmívám, že neumějí zpívat.“ Adele si díky tomuto vzkazu získala velký respekt a mnoho nových příznivců i z řad fanoušků Karla Lagerfelda.

Bathany Hamilton - je snad již od narození celebrita mezi surfaři. Ve svých 13 letech se ocitla v čelistech obřího žraloka. „Naštěstí“ ji připravil pouze o jednu ruku. V tu chvíli se rozhodovala, co dál. O měsíc později skočila znovu se svým surfem do moře. O dva roky později vyhrála významnou soutěž Explorer Women Division of the NSSA National Championships. Měla své silné Proč a nenechala se zastavit.

KAPITOLA 4

POZNEJTE SVÉHO VNITŘNÍHO SABOTÉRA A KRITIKA A ZKROŤTE HO

Počítejte s tím, že každý v sobě má svého vnitřního sabotéra a kritika, který nás od našich plánů zrazuje. Odvádí naše myšlenky a pozornost úplně jiným směrem, než je žádoucí. Každý má svůj kritický hlas, který nemilosrdně hodnotí naše každodenní rozhodování, počínání apod. Když se nám aktuálně nedaří nebo přemýšlíme, co bude, hlavou se nám honí myšlenky, které negativně ovlivňují naše následné pocity, rozhodnutí a jednání.

Vnitřní sabotér a kritik je váš společník, který není vidět, ale zato je pořádně slyšet. Chodí všude s vámi. Tento váš vnitřní sabotér má jediný úkol – zničit všechno pozitivní a zabránit změně. A má na to super taktiky, fakt – nadává, fňuká, kritizuje, stěžuje si, podkopává vám nohy, poukazuje na všechno, co se může stát, co je špatně, hledá důvody, proč to nejde, proč to nebude fungovat, našeptává, že na tohle nemáte, že to nezvládnete. Že nemáte dost talentu, odhodlání, vytrvalosti apod. Jednoduše hází vám klacky pod nohy na vaší cestě k úspěchu.

Dobrou zprávou je, že jedině vy máte moc tohoto vašeho sabotéra/kritika zkrotit a umlčet. Vy sami máte plnou moc nad způsobem vašeho myšlení, nad vašim vnitřním dialogem, který neustále probíhá ve vaší hlavě. Jedině vy dokážete umlčet kritické hlasy, které sabotují váš úspěch. Musíte změnit svůj vnitřní dialog a porazit sabotéry a kritiky ve vaší hlavě.

Jestliže neporazíte své kritické myšlenky, ony porazí vás.

„Na světě je mnoho lidí, kteří vám řeknou, že to nezvládnete. Co musíte udělat, je otočit se a říci: "Tak se dívejte."“

KAPITOLA 6

POMOCNÍCI NA ZVÝŠENÍ A UDRŽENÍ VAŠÍ VNITŘNÍ MOTIVACE.

Přináším pár tipů, jak si udržet svou vnitřní motivaci na vysoké úrovni.

Jak už asi tušíte, bez akce a aktivity to nepůjde ☺. Nějakou energii tedy určitě budete muset vynaložit, ale věřím, že výsledky budou stát za to. Přináším pár tipů, jak si zvýšit a udržet dlouhodobou vnitřní motivaci.

A pamatujte: *„Ovládat druhé je výrazem moci, ovládnout sebe sama je znakem skutečné síly.“ (Lao C)*

Jen vy sami máte plně ve svých rukou sílu a velikost své vnitřní motivace.

„Dělej vše, co můžeš, s tím, co máš, v čase, který máš, na místě, kde jsi.“ (mantra Nkosiho – afrického chlapce, který zemřel na vir HIV ve 12 letech)

NESROVNÁVEJTE SE S DRUHÝMI

„Usilujme o to, abychom ve srovnání s ostatními vedli život lepší, nikoli protichůdný.“ (Seneca)

Srovnávání se s druhými je velice nebezpečné, protože nás často uvrhuje do stavů nespokojenosti a frustrace.

Srovnávání se, hodnocení a kritika, je v buddhismu jedním z 8 jedů. Tím, že máme tendenci se s druhými neustále srovnávat, v sobě vyvoláváme vnitřní, námi často neřízené, dialogy, které mohou vyústit až v závist, nepřejícnost a hněv. Srovnávání se s druhými, nás obírá o pocity pohody a štěstí, brzdí nás v našem rozletu a v naší cestě vpřed a snižuje naši motivaci. Víím, nesrovnávat se, dá občas pěkně zabrat. I mně, nebojte. Ale zkuste to aspoň snížit na minimum.