

*“Motivația e ca dușul.  
Nu durează așa că îl recomandăm zilnic.”  
Zig Ziglar.*

## **MOTIVAȚIA**

Conform definiției din Dex, prin motivație se înțelege totalitatea motivelor sau mobilurilor (conștiente sau nu) care determină pe cineva să efectueze o anumită acțiune sau să tindă spre anumite scopuri.

Deci avem nevoie de un motiv pentru a ne simți motivați să facem ceva.

Din punct de vedere al tipurilor de motive care ne împing să acționăm avem:

- motivație intrinsecă (motivul vine din interiorul nostru și se referă la plăcerea, senzația de împlinire, de realizare, pe care ne-o oferă o activitate)
- motivație extrinsecă (motivul se află în exteriorul nostru – cadouri, recompense, bani). În această categorie intră și recompensele sub forma statutului social sau al puterii.

Motivația nu apare de la sine, ea se creează.

Dorința puternică de a fugi de ceva sau de a obține ceva, de cele mai multe ori, dispare la apariția primului obstacol. Pentru a continua este nevoie ca tu să-ți creezi motivația și să nu mai aștepti ca ea să apară de la sine.

O altă clasificare împarte motivația în:

1. Motivație de tip “înspre”. Acest tip de motivație se bazează pe stabilirea unui scop/vis care să genereze entuziasmul necesar pentru a acționa. Ești bine așa cum ești acum, dar ai un vis care nu te lasă să dormi noaptea și te provoacă în permanență să găsești o cale pentru a-l atinge. În acest caz ești motivat să înaintezi de dorința arzătoare de a realiza ceva. Vizualizarea joacă un rol foarte important pentru acest tip de motivație, deoarece ea îți păstrează viu entuziasmul și dorința de a merge mai departe, în ciuda dificultăților pe care le întâmpini.
2. Motivație de tip “dinspre”. Acest tip de motivație are la bază dorința arzătoare de a scăpa dintr-o anumită situație pe care nu o mai suporti. În acest caz, practic, ești forțat să mergi înainte. Este adevărat că există posibilitatea de a te adapta la situația în care te afli, dar de cele mai multe ori ea este atât de apăsătoare încât acțiunea în afara zonei de confort pare o soluție mai bună. Ceea ce te împinge de la spate este frustrarea și puterea lui “trebuie” (pentru a scăpa de situația în care te afli, trebuie să acționezi). Pe același principiu funcționează și tehnica arderea corăbiilor.

Ceea ce este foarte dificil de depășit, este situația de mijloc, dintre aceste două tipuri de motivație. Moment în care nici nu te arde destul de tare pentru a înainta, dar nici nu ai un vis destul de puternic care să te atragă spre el. Te afli în zona de confort, unde îți este destul de bine. Mai ai momente în care ai dori o schimbare, dar nu suficient de mult încât să te schimbi, sau îți dorești din când în când câte ceva, dar lipsa încrederii în sine, munca, ce presupune anumite compromisuri sau sacrificii, te conving să stai pe loc.

*Exemplu:*

*Cu siguranță ai întâlnit persoane (sau poate te-ai aflat chiar tu în această situație) care nu sunt mulțumite de locul de muncă, dar nici nu fac ceva pentru a-l schimba. Aceste persoane se mulțumesc cu situația în care se află și nu au nici un motiv, destul de puternic, care să le determine să schimbe ceva. Desigur că își doresc ceva mai mult de la viață, dar fie găsesc întotdeauna motive pentru care acest lucru nu este posibil pentru ele, fie consideră că prețul este prea mare și nu sunt dispuse să îl plătească.*

Motivația de tip “dinspre” este mai “dureroasă”, dar poate face “minuni” în cazul persoanelor delăsătoare, care obișnuiesc să amâne. Ea îți oferă acel impuls de care ai nevoie pentru a te pune în mișcare. Bineînțeles, pentru asta ai nevoie să te afli, sau să te pui, în situația în care “retragerea” (amânarea) nu este o variantă.

Motivația de tip “înspre” este mai “lejeră” dar consider că se potrivește cel mai bine persoanelor disciplinate, cu o încredere în sine crescută și cu o voință puternică. Adică acelor persoane care deja sunt “în mișcare”.

Partea frumoasă este că nu trebuie să alegi un singur tip de motivație și să te ții de el. Poți începe cu motivația de tip “dinspre” și apoi, treptat, pe măsură ce îți dezvolti anumite abilități, devii mai încrezător și îți definești concret visul, să treci la cea de tip “înspre”.

Fie găsești o cale, sau mai multe, de a te motiva zilnic (“dinspre”), fie te disciplinezi și îți formezi obiceiuri care să te ducă acolo unde vrei tu (“înspre”). Sau, dacă nu îți place nici una din aceste variante, atunci combină-le – asta este cea mai bună variantă.

*Exemplu:*

*În cazul meu, pentru a reuși să termin de scris această carte, am mers la început “pe mâna” motivației (mă motivăm aproape zilnic citind mesaje, citate, articole, cărți motivaționale), și treptat, datorită faptului că începusem să scriu din ce în ce mai des, am făcut din această activitate un obicei. Lucru care m-a făcut să nu mai simt mereu nevoia de a mă motiva. Totul se mișca datorită obiceiului de a scrie și datorită visului pe care îl aveam.*

*Pe scurt, eu am început cu o motivație de tip “dinspre” (sătul de situația în care mă aflu) și mă motivam aproape zilnic pentru a putea înainta. Iar spre sfârșitul proiectului am ajuns să adopt tipul de motivație “înspre” (visul de a scrie o carte devenea din ce în ce mai credibil – a apărut credința pe care am combinat-o cu vizualizarea) și mă ajutam de puterea obiceiului de a scrie aproape zilnic (fie la carte, fie pentru a realiza un articol, sau pur și simplu îmi notam anumite idei pe hârtie).*

Mi-am pus de multe ori întrebarea: “de ce durează motivația doar trei zile?”.

Și concluzia la care am ajuns o găsești mai jos.

Pentru că te deconectezi de la visul tău și nu mai vezi ce ai de câștigat, ci numai ce ai de pierdut, pentru că nu menții emoția pe care o aveai când ai început – îți pierzi entuziasmul pentru că nu ești obișnuit să acționezi, nu ești obișnuit să termini ce ai început, începi să analizezi prea mult și dai minții șansa de a găsi scuze.

Din punctul meu de vedere entuziasmul dispare pentru că “ne lovim de realitate”. Este frumos să visezi dar această frumusețe dispare când trebuie

să te ridici din pat pentru a acționa. În primele minute, ore sau poate chiar zile (2-3 zile) entuziasmul se menține și acoperă rezistența pe care o generează mintea și corpul. Este ca atunci când mergi la stomatolog, îți face o anestezie pentru a lucra la măseaua care te doare. Când ajungi acasă și efectul anesteziei dispare începe iar să te doară. La fel se întâmplă și cu mintea. În primele momente ea este “anesteziată”, dar imediat ce efectul dispare, aceasta va face tot posibilul să reinstaleze starea inițială.

Dacă iei un calmant atunci când efectul anesteziei dispare, durerea de măsea nu își va mai face apariția. Exact așa ar trebui să procedăm și când vine vorba de entuziasm. Numai că în acest caz nu mai luăm o pastilă (ce bine ar fi fost dacă ar fi existat una), ci îl readucem la viață prin motivație.

Am spus puțin mai sus că motivația depinde în mare parte de motivul pe care îl avem atunci când dorim să atingem un obiectiv. Acest motiv de care vorbesc, este mult mai ușor de găsit atunci când suntem pe un drum ales de noi și ne urmăm propria fericire. Dacă alegem să mergem pe un drum impus de alții, motivul respectiv va fi greu de găsit, iar motivația la care noi apelăm zilnic, nu va avea un efect foarte mare.

*Exemplu:*

*Degeaba aș fi citit eu despre oameni care au scris cărți, dacă scrierea propriei cărți nu reprezenta drumul ales de mine.*

Hai să vedem acum ce ne influențează motivația și ce putem face pentru a o păstra pentru un timp cât mai îndelungat.

## **Gradul de motivație este influențat de:**

1. Motivul pe care îl avem pentru a face ce ne dorim. Uităm motivul pentru care am pornit la drum. Ne pierdem în amănunte, ne concentrăm pe ce ne lipsește și uităm ce avem de câștigat dacă mergem până la capăt. Însă, cu adevărat important la acest punct este să fie motivul nostru. Atunci când răspundem la întrebarea “de ce?” trebuie să o facem singuri, pe baza nevoilor proprii.  
Oricâtă voință ai avea este greu de crezut că o vei canaliza spre o acțiune pe care o faci fără un motiv solid.
2. Cât de mult ne scoate din zona de confort drumul pe care l-am ales. Uneori acesta ne duce foarte departe de zona de confort iar asta ne sperie și decidem să ne întoarcem. Foarte utilă în această situație este împărțirea obiectivului principal în obiective mai mici. În felul acesta totul pare mai ușor de realizat, deoarece avem anumite repere după care să ne ghidăm.
3. Cât efort presupune activitatea dorită – dacă suntem dispuși să plătim prețul. Urmărirea visurilor presupune, câteodată, și anumite sacrificii, depunerea unui efort suplimentar, iar acest lucru ne determină să ne oprim. Considerăm că raportul preț/recompensă este prea mare și renunțăm.
4. Cât de tare se lovește de alte obiceiuri pe care le avem deja. Răspunde la întrebarea - Mai este loc de o nouă activitate?
5. Nivelul de ambiție, voință și disciplină – ești obișnuit să renunți, sau să termini ce ai început? Dacă răspunsul este negativ, îți recomand să începi cu motivația de tip “dinspre”.
6. Gradul de credință pe care îl ai în reușită. Motivația dispare dacă nu crezi cu adevărat în visul tău. Ea nu s-a bazat pe credință, ci doar pe

dorință. Una este să-ți dorești ceva și alta este să crezi că este posibil să obții.

Te simți motivat după un seminar sau după ce vizionezi un filmuleț motivațional, pentru că îți arată că este posibil, te face să uiți de vechile credințe, îndoieli și începi să crezi, dar după o perioadă de timp credința dispare. Acel seminar/filmuleț ți-a arătat că se poate, dar nu te-a convins că tu poți. De multe ori un seminar îți vorbește despre ce poți realiza nu și despre ce presupune realizarea aceluși obiectiv – muncă, ieșirea din zona de confort, învingerea lenei, confruntarea cu propriile frici ș.a. Cu siguranță cei care țin seminarul au trecut prin aceste faze dar evită de multe ori să-ți spună acest lucru și atunci când îți spun, o fac cu detașare, de parcă ar fi fost ceva foarte ușor de realizat. Ei nu au intenții rele. Vor să doar să nu te sperie. Însă, diferența dintre ceea ce îți arată ei și realitatea ta, este atât de mare încât te face să renunți.

Este ca și cum ai merge, ghidat de o voce, care rămâne pe loc și nu se deplasează odată cu tine. Atunci când te îndepărtezi atât de tare încât nu o mai auzi, te pierzi. Este bine dacă cineva te ghidează, dar între timp, trebuie să înveți să mergi și singur.

7. Câtă încredere ai în tine. O persoană care nu are încredere în sine va spune “ce rost are să încep, oricum nu voi reuși . . . niciodată nu reușesc.”

Când îți lipsește încrederea totul pare mai greu, găsești doar motive pentru care nu ar fi bine să începi și nu îți găsești curajul pentru a te aventura în necunoscut. Practic, ești propriul tău dușman.

8. Nivelul de stres. Motivația se menține mai greu dacă ești într-o stare de stres.

Este foarte importantă starea pe care o ai dimineața când îți începi ziua. Dacă te trezești cu mintea plină de griji și gânduri negative, îți va fi greu să găsești motivația de care ai nevoie, pentru a-ți urma visurile.

De aceea, consider că este foarte important, să ai grijă la două aspecte:

- ce faci înainte să adormi – nu este indicat să adormi gândindu-te la probleme, pentru că îți vor afecta calitatea somnului și te vei trezi prost dispus.

- ce faci imediat după ce te trezești – nu este recomandat să-ți începi ziua gândindu-te la problemele pe care le ai.

Încarcă-te mai întâi cu energie pozitivă și apoi planifică-ți sarcinile pe care le ai de rezolvat.

Practicarea recunoștinței seara, înainte de culcare, și dimineața imediat cum te-ai dat jos din pat, te va ajuta să-ți găsești motivația mult mai ușor și să o păstrezi pentru mai mult timp.

Știi acea senzație când ești îndrăgostit și totul ți se pare posibil. Devii mai bun, nu te mai deranjează dacă șeful strigă la tine, sau dacă un coleg este răutăcios. Pare că nu există nimic care să poată să-ți strice buna dispoziție.

Exact acest efect îl are și practicarea recunoștinței. Atunci când ești recunoscător pentru tot ce ai în viață, realizezi cât de “bogat ești” – te “îndrăgostești” de viața ta.

Descoperirea vocației ajută foarte mult pentru că ea furnizează cantitatea de entuziasm de care ai nevoie pentru a acționa. Vocația îți oferă credință, încredere, satisfacția de a-ți urma propriul drum, bucuria de a face ce-ți place, și toate acestea reprezintă cea mai bună motivație care poate exista.

Am spus și când am vorbit de vocație, nu este un capăt de lume dacă nu ți-ai descoperit vocația încă și nici nu ar trebuie ca acest aspect să fie un



motiv pentru a sta pe loc. Acționează, crează-ți propria motivație și în cele din urmă îți vei descoperi și vocația.

### **Ce să faci pentru a-ți menține motivația:**

- Folosește comparația pentru a obține inspirație și motivare. Persoanele ambițioase se pot folosi de acest aspect pentru a se pune în mișcare. Nu este cea mai “sănătoasă” metodă de motivare, dar te poate duce până în punctul în care, obținând anumite rezultate, prinzi mai multă încredere în tine și începi să vezi lucrurile mai clar.

- Te disciplinezi și te obișnuiești să finalizezi ce ai început.

Te-ai întrebat vreodată de ce merg oamenii la sală? Există atâtea exerciții ce pot și făcute în casă, sau pot ieși la alergat, pot face drumeții, pot merge cu bicicleta, pot chiar să facă anumite exerciții în aer liber. În ciuda atâtor variante, mult mai sănătoase, distractive și ieftine (cel puțin din punctul meu de vedere), majoritatea oamenilor merg la sală. O parte dintre ei, și despre aceștia vreau să vorbesc aici, se bazează pe efectul lui “trebuie”, generat de cheltuiala făcută (banii dați pe abonament). Ei gândesc ceva de genul: “mi-am făcut abonament, deci mă voi ține de treabă”. Ei bine, lucrurile nu stau chiar așa, în majoritatea cazurilor, pentru că descoperă, că nu trebuie să meargă la sală. Banii sunt deja pierduți, timp nu prea au, chef nici atât, așa că lasă luna să treacă, fără să dea pe la sală de prea multe ori. Acești oameni sunt obișnuieți să facă, doar ce trebuie să facă, și nimic în plus. Ei nu au disciplina necesară pentru a acționa din proprie inițiativă și pe o durată mai lungă de timp.

- Pregătește terenul. Oricâte tehnici de creștere a motivației ai încerca, ele nu vor genera rezultatele așteptate, dacă nu ai o bază solidă. Imaginează-ți o persoană care împinge un cărucior, cu o anumită greutate pe el. Dacă îl

împinge pe o suprafață noroioasă, va avea un anumit ritm, în schimb, dacă va împinge același cărucior, cu aceeași greutate, pe o suprafață bătătorită, uscată, îi va fi mult mai ușor. La fel este și cu motivația. Rezultatele ei depind de terenul pe care te afli tu. Ești o persoană disciplinată (suprafață netedă) sau ești o persoană indisciplinată (suprafață noroioasă)? Terenul este format din calitățile și trăsăturile tale de caracter.

- Înaintează câte puțin. Motivația își pierde din putere când te afli în fața unei activități noi, care necesită mult timp și care pare complexă și greu de realizat.

- Una dintre cele mai la îndemână tehnici de motivație, este “trebuie”. Când nu găsești un motiv pentru care să acționezi consider că este bine să existe un “trebuie” care să te împingă de la spate. Îți arzi corăbiile și vei fi nevoit să lupți pentru visul tău.

Oricum, toate acestea, sunt necesare până aduci acțiunea la nivel de obicei. Din acest punct, totul devine mai ușor, pentru că acțiunea respectivă devine parte din tine, din ceea ce ești tu – se atașează la zona ta de confort, făcând-o să devină mai mare.

Atunci când îți dorești ceva cu adevărat, găsești mereu o cale, de a-ți crește nivelul motivației.

**“Dacă vrei cu adevărat să faci ceva, vei găsi o cale, dacă nu, vei găsi o scuză.” - Frank Banks**

**“La școală m-au întrebat ce vreau să devin când o să fiu mare. Le-am răspuns: Fericit. Mi-au spus că nu am înțeles cerința. Eu le-am spus că ei nu înțeleg viața”. - John Lenon**

**Urmează-ți fericirea!**

Daca ti-a placut acest capitol si vrei sa citesti si restul cartii te invit sa accesezi urmatorul link

<http://a-man-apart.com/cartea-urmeaza-ti-fericirea/>

Daca vrei sa-mi scrii ceva o poti face la:

- adresa de mail [dragos.amanapart@gmail.com](mailto:dragos.amanapart@gmail.com)
- pe facebook <https://www.facebook.com/razvan.dragos.5>