التحفيز الذاتي

ما هو التحفيز الذاتي ؟

أن نسعى ونعمل (من تلقاء أنفسنا) على :

- خلق وتنفيذ أفكار ومشاريع جديدة
- تذليل الصعوبات التي تواجهنا لتحقيق أهدافنا وأحلامنا
- البقاء في حالة من النشاط والإيجابية

التحفيز الذاتي مقابل التحفيز من قبل الآخرين؟

- الاعتماد على النفس
- قوة داخلية واكتفاء ذاتي
- الشعور بالطمأنينة
- عدم الشعور بالتهديد
- الشعور بالنصر
- احترام أكبر لنفسك
- إعجاب الناس واعتبارك قدوة

- قد لا يتوفرون
- قد يخرجوا من حياتك
- قد ينشغلون عنك
- قد يوقفوا التحفيز عنك فجأة
- قد تفقد ثقتك بهم
- قد يتغيرون وقد يغارون
- قد يملون منك
- قد يشعروك أنك لم تحقق توقعاتهم

ما هي معوقات التحفيز الذاتي ؟

- الإمكانات المادية
- القيود العائلية والاجتماعية
- الخوف من الفشل
- الخوف من انتقاد الناس
- الخوف من التغيير والتوتر
- عدم الثقة بالنفس
- الخوف من التعب (الكسل)
- قلة الصبر والإحباط من النتائج الاولية

حدد أهدافك Goals

القصيرة المدى
1-2 سنة

البعيدة المدى

ما هي أحلامك Dreams ؟؟؟
ما الفرق بين الأحلام والأهداف ؟؟

Dreams
الأحلام

→

Goals
الأهداف

S. M. A. R. T.

Specific
محددة

Measured
ممكن قياسها

Achievable
ممكن تحقيقها

Realistic
واقعية

Timed
محددة بمدة زمنية

ضحي بنطاق راحتك

Leave your Comfort Zone

الانزعاج والخوف والترقب والتأهب

تحفيز الذات يتطلب شجاعة وتصميم وإيمان.

"لا يمكنك إكتشاف محيطات جديدة إلا إذا امتلكت الجرأة
بأن تبتعد إلى الحد الذي لا تستطع بعده رؤية الشاطئ"

كيف نزيد من حماسنا الداخلي؟

- عزز ثقتك بنفسك
- حافظ على تركيزك
- ابدأ العمل

ابتعد عن المماطلة

استفد من قصص نجاح سابقة

تذكر ،،،

قد لا تتمكن من التحكم بالعالم والأحداث ولكنك قادر على التحكم بردة فعلك تجاه هذه الأحداث

برمج نفسك وحياتك بدل من الاعتماد على قوة الإرادة

أنت لست إنسانا غير عادياً
سوف تمر بتجارب وصعوبات الحياة كما مر بها غيرك

تذكر ....

- إرضاء الناس غاية لا تدرك
- الكثيرون ندموا لأنهم لم يحاولوا تحقيق أحلامهم
- معظم الذين نفذوا أفكار جديدة أصبحوا قدوة
- لا شيء أجمل من الرضا الذاتي
- الفشل جزء من الحياة

"جميع الانتصارات تقابلها هزيمة لطرف آخر
ما عدا انتصار الإنسان على نفسه"

ينتصر الإنسان على نفسه عندما يحقق احلامه
أو يتخلص من سلوك أو عادة سيئة

بالتوفيق