

NAWYK 4

MONITORUJ SWOJE POSTĘPY

Większość osób źle rozumie motywację. Czekamy na nią, jak na magiczny moment, który nagle się pojawi i pociągnie nas do przodu. Zakładamy, że im większą zyskamy motywację, tym ciężiej będziemy mogli pracować. **Motywacja tak jednak nie działa. Motywacja nie jest zapłonem do pracy, lecz pojawia się dopiero w jej wyniku. Pojawia się, gdy jesteśmy dumni z pracy, jaką wykonaliśmy. Duma napędza nas do jeszcze większego wysiłku. Trwała motywacja nie jest wynikiem obejrzenia inspirującego wykładu czy filmu, lecz aktywnego działania i dumy z sukcesów.**

CO DA CI MONITOROWANIE POSTĘPÓW

1 Zapewni Ci stałą dawkę motywacji.

2 Pozwoli Ci czerpać przyjemność niemal w każdym aspekcie życia.

WYOBRAŻENIA O MOTYWACJI



RZECZYWISTOŚĆ



JAK FAKTYCZNIE DZIAŁA MOTYWACJA

