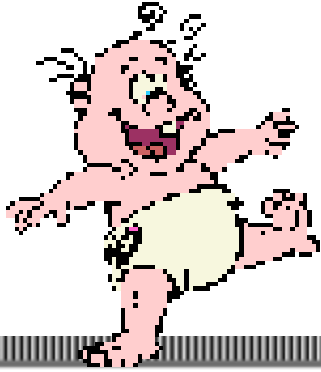


BİREYSEL MOTİVASYON TEKNİKLERİ

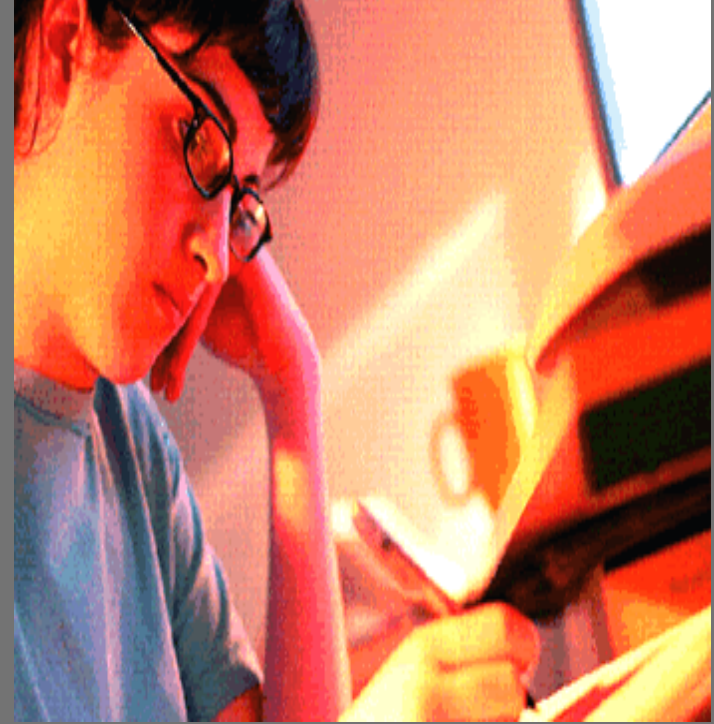


1- HİKAYENİZİ YAZIN

Temiz bir kağıda iki paragraf olacak şekilde arzu ettiğiniz geleceğin hikayesini yazın.

Gelecekte yapmakta olduğunuz şeyi, yaşadığınız yeri, ve sahip olduklarınızı yazın.

Bu sizi hem şimdi hem de gelecekte motive edecektir.



2-Geçmiři ve Geleceđi Güzünüzde Canlandırın



Geçmiři gözünüzde canlandırđınızda, daha önce nerede olduğunuzu ve ne kadar yol kat ettiğinizi görürsünüz.

Planlı hedeflerinize ne kadar ulaştığınızı ve nerelerde hata yaptığınızı anlarsınız.

Bu sizin doğru yolda ilerlemenizi sağlayacaktır.

**“Bir yerlere ulaşmanın ilk adımı
olduğunuz yerde
kalamayacağınıza karar
vermektir”**

J.B.MORGAN

3- Motive Edici Film İzleyin, Alıntılar Okuyun

- **Sizi motive eden film ve alıntılarının bir arşivini oluşturun.**



**“Karşılaştığım tüm sorunlara minnettarım.
Karşılaştığım her sorunu çözdüğümde
ileride karşılaşılabileceğim sorunlara karşı
daha güçlü oldum.**

**Ben zorluklar sayesinde geliştirdim ve
büyüdüm”**

4- Hedeflerinizi Belirleyin



**“Nereye gittiğini
bilen adama
herkes yol açar.”**

Ralp Waldo Emerson

5-Sürekli Öğrenin



Etrafınızdaki dünya hakkında sürekli öğrenmeye devam edin ve asla durmayın.

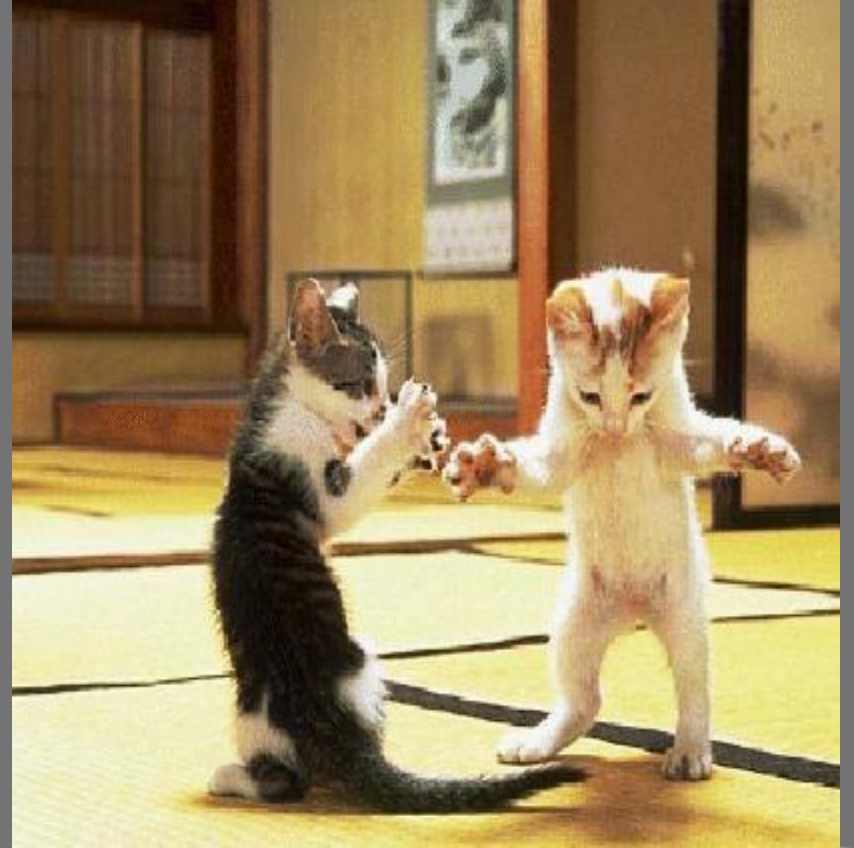
Sizi ilgilendiren şeyler hakkında sürekli okuyun, dinleyin ve öğrenin.

Sorulan sorulara “**BİLMİYORUM**”
demenin tadını çıkarın, sonra
hemen **ÖĞRENİN** .

6-Kendinizi Ödüllendirin

Kendiniz için ödüller belirleyin.

Hedeflerinize ulaştığınızda yada küçükte olsa bir adım attığınızda kendinizi ödüllendirin ve bunu kutlayın.



7- Kendinize Güvenin



**Kendinizi
Küçümsemeyin.**

8-Eđitilebilir Olun

**Eđitilmeyi
istemek
cesaret
gerektirir.
Danışmanlık
istenmelidir.**



**YARDIMA İHTİYACINIZ VARSA
İSTEYİN, YOKSA KANITLAYIN!**

9- Ara Vermesini Bilin



Sıkıntı duyduğunuz durumlarda ara vermesini bilin.

Bu sizi olaylara farklı bir perspektiften bakmanızı sağlayacaktır.

10-Temasta Kalın

**Temasta kalmak
başarının temelidir.**

**Bağlantı kurmanız
gereken kişilerin
listesini hazırlayın ve
güncelleyin.**



11- İsteęinizi Dile Getirin



İmaları bırakın
insanlar
düşüncelerinizi
okuyamazlar.

12- Düzenli Olun

**Fiziksel dağınıklık,
zihinsel dağınıklığa
neden olur.**

**Düzenli bir hayatınız
olsun böylece
kendinizi her gün
daha zinde
hissedeceksiniz.**



13- Arkadaşlarınızın Secin

**Arkadaşlarınızın
negatif davranışları
mı var?**

Bu sizi etkiliyor mu?

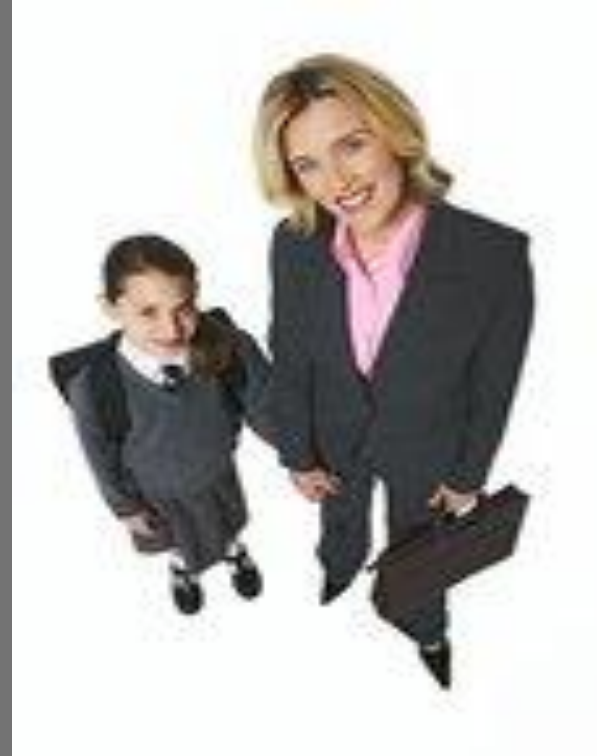
**Birlikte zaman
geçirdiđimiz insanlar
çođu zaman bizim
tutumumuzu
etkileyebilir.**



14-Kendinize Bir Model Bulun

**Kendisinden bir
şeyler
öğrenebileceğiniz
model seçin.**

**Bu kişi sizin saygı
duyduğunuz ve
kendisi gibi
olmak istediğiniz
birisidir.**



15- İyimser olmak için çaba harcayın



İnsanların ne kadar başarılı oldukları iyimser yada kötümser olmalarına göre değişir.

Pozitif davranışlara sahip olmak, üzerinde uğraşmanız gereken bir şeydir.

Önemli olan ne olduğunuz yada ne olmadığınız değil, ne olabileceğinizdir.

15- İyimser olmak için çaba harcayın (devam)



**Yapabileceğinize inanırsanız da
haklısınız, inanmazsanız da haklısınız.
SEÇİM SİZİN...**

“Yapamam” Tavrı

Bu uygun değil

Bence bu fikir çok saçma

Bunu yapamam

Ne yapacağımı bilmiyorum

“Yapabilirim” Tavrı

Bu neden uygun olmasın ki ?

Saçma mı? Nasıl sonuçlanacağına bakmalıyım

Bunu yapabilirim. En azından elimden geleni yaparım

Ne yapacağımı öğrenebilirim.
Neleri Öğrenmedim ki.

16 - Dikkatinizi verin

FIRSAT HER YERDEDİR!

**Ve ortaya çıktıklarında
fark edebilmek için
dikkatinizi
vermelisiniz.**

**“Yeniden bakmayı
deneyin göreceksiniz”**



17- Sorumluluęu Kabul Edin

“Kendi Őartlarınızı yaratmaktan kendiniz sorumlusunuz” H.Frod

**“Büyüklüğün bedeli sorumluluktur!”
w.Churchill**

18. Yardım Edin

- Hizmet etmek bize kendimizi iyi hissettirir.
- Yanan bir mum başka bir mumu yaktıktan sonra daha az yanmaz.

19. M¼zik Dinleyin



- **M¼zik;
sakinleřtirir,
heyecanlandırır,
motive eder.**

20-İLERLEMENİZİ ÖLÇÜN

Çalışmalarınızdaki ilerlemenizi ölçün. İlerlemenizi ölçmek, hedefiniz gerçekleşinceye kadar motivasyonunuz en üst seviyede tutacaktır.

21. “Teşekkür Ederim” Deyin

- Bir şeyi doğru yapan birini gördüğünüzde teşekkür ederim deyin.
- Teşekkür verenin aldığı bir hediyedir.
- Teşekkürünüzü geciktirmeyin.

TEŞEKKÜR EDERİM