

Motivace, bez legrace, to je práce



16. 2. 2023

Pokud to není třicet let od vašeho posledního pohovoru, možná, že si vzpomenete, na otázku, která na něm s největší pravděpodobností zazněla a vás poměrně zaskočila. „Paní Nováková, řekněte mi, co vás motivuje.“ „No, eee, teda ehm ehm, motivuje mě samozřejmě ééé“

Víte, nevíte? A když nevíte, jak chcete třeba trvale zhubnout a postavu si udržet. Když netušíte, jak si udržet motivaci, která je ve skutečnosti tou nejdůležitější položkou na seznamu dietních režimů.

Co je to vlastně ta motivace?

Přítečkyně wikipedie nám říká, že je to soubor faktorů, který usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. Je tedy takovým vnitřním motorem, který vás žene k dosažení svých cílů. V konkrétním slova smyslu vlastně motivace jako taková neexistuje – nemůžeme ji změřit, konkrétně definovat, můžeme ji pouze vypořádkovat a teoretizovat o jejím působení na náš život.

Protože nejsme jeden jako druhý, tak univerzální recept na zvýšení motivace prostě neexistuje. Co motivuje jednoho, může druhému naopak vadit. Její relativita se projevuje také v čase – co vás motivovalo před rokem, může být nyní již zcela zapomenuto.

Motivace je ale obrovská síla, je vlastně srdcem našeho organismu, bez ní se staneme jen vyhořelou troskou. I proto je velmi užitečné, až nutné, se jí zabývat a být si zcela vědom toho, co na mne působí jako motivátor a co naopak jako demotivátor.

Kolem nás je spousta lidí, kteří stále věří tomu, že největší motivací jsou peníze. Peníze, za které si lze koupit prakticky cokoli a čím více mají peněz, tím více jsou motivováni a tím lépe pracují. Peníze jsou ale pouze drobnou částí motivačního systému.

Motivaci můžeme totiž rozdělit na mnoho druhů a poddruhů - mimo jiné na vnější a vnitřní.

Ta vnější je právě v oblasti peněz, kamarádů, fanoušků, aut, zážitků, kariéry, medailí....Když se ale podíváte na Maslowovu pyramidu potřeb, zjistíte, že vnější motivace nám obsadí pouze nižší příčky pyramidy.

Pro ty vyšší musíme vstoupit do vnitřní části motivace. Motivace jako touha, vášně, láska k dané

aktivitě/cíli. Tam se potom už můžeme realizovat jako komplexní lidská bytost. Je to vlastně prostý přechod od **musím** ke **chci**.



Mnoho z nás má pohled na motivaci pokřivený výchovou v dětství. Systém odměna a trest, který je stále ve výchově běžný, nám totiž nepomáhá rozvinout onu vnitřní část motivace. Pokud dítěti dáte za dobrý výkon, známku či činnost odměnu, naučí se onu činnost dělat nikoliv pro svůj dobrý pocit, ale právě pro tu odměnu – tedy vnější motivaci. Již v útlém věku se tak zaměřujeme na výkon, nikoliv na hru, radost z dobře vykonané práce a smysl našich činností.

Co vás tedy motivuje v osobním životě?

Pokud byste si chtěli tuto otázku položit jinak, zněla by: „Co je tvou životní vášní?“

Na co se každý den těšíte, už když vstanete z postele? Kam vám zabloudí mysl, když máte příležitost se na chvíli zasnít? Jste zapálený horolezec? Jste sportovní nadšenec? Co rádi děláte ve volném čase? Cítíte se nejlépe v kuchyni, když mícháte polevu na cupcaky? Nacházíte potěšení a uspokojení, když něco vyrábíte rukama?

Když zkusíme kopat ještě trochu hlouběji. Co se vám na vybraných aktivitách tak líbí? Co je za tím pocitem uspokojení? Je to pocit naplnění, když dokončíte práci na projektu, který milujete? Je to pocit obdivu, kterým vás zahrnou ostatní, když uvidí, co všechno jste dokázali? Nebo se cítíte dobře, protože svou oblíbenou činností obohacujete životy ostatních, učíte je a ukazujete jim cestu vlastním příkladem? Nebo vás prostě baví se učit něco nového?

Ať je to cokoliv, запиšte si to.

Když už víme, co nás motivuje v osobním životě, pojďme se podívat třeba právě na hubnutí. Co vás motivuje k tomu, abyste dosáhli svojí optimální váhy a cítili se skvěle ve svém těle?

Mnoho z nás teď odpoví, že jej nejvíce motivuje pohled do zrcadla, nebo třeba spokojený pohled manžela/manželky. A ano, souhlas, toto je opravdu silná motivace.

Ale jak jsme si už vysvětlili, je to pouze krátkodobá a vnější motivace. Zkusme se trochu prohrábnout vaším podvědomím a zatahejme za nitky vnitřní motivace.

Je možné, že vás v případě hubnutí motivuje to samé, co v osobním životě? Máte radost ze splněního úkolu, z toho že jste něco zvládli před termínem, nebo, že jste si našli nový recept, který jste úspěšně uvařili?

Sepište si seznam věcí, které vás motivují, které vás probouzí radost a chuť se znovu vrhnout do dalšího, sebetěžšího úkolu.

Na závěr si zkusme takový malý testík, který nám třeba pomůže se ještě hlouběji ponořit do vod naší motivace. Pokusíme se blíže definovat, jestli vaše motivace je spíše vnitřní či vnější.

Vezměte si tužku a papír, můžeme začít.

Budeme odpovídat na otázky ano či ne. Nad každou otázkou se prosím zamyslete, co vás opravdu nejvíce motivovalo ke konkrétní činnosti. Co bylo tím hlavním spouštěcím mechanismem? A používáte to stále, je to stále součástí vašich rozhodovacích vzorců?

- Věřím jen sám sobě. Ve své zkušenosti a dovednosti.
- Jsem schopen odhadnout, co zvládnu a co už je nad moje možnosti.
 - Rád jdu do situace, ve které mohu ukázat své silné stránky.
- Mojí největší odměnou je pocit zadostiučinění a úspěchu v tom, co dělám.
 - Pochvala a uznání jsou pro mne důležitější než cokoli hmotného.
- Myslím si o sobě, že jsem sebevědomý/á a nebojím se tvrdě pracovat.
 - Tvrdě na sobě pracuji, abych dokázal/a využít plně svůj potenciál.
- Pocit radosti ve mne vyvolává už samotný proces vedoucí k cíli, nejen výsledky a hodnocení.
 - Proto, abych byl/a spokojená, potřebuji mít pocit, že má práce má smysl.
- Když začínám nový úkol, zaměřuji se spíše na to, jestli se něco nového naučím než na to, jak budu ohodnocen/a.

Převaha ANO: Vaše motivace je spíše vnitřní. Chcete mít z práce radost, pocit uspokojení a toužíte být úspěšní. Hmotné statky, vzhled nebo prestiž pro vás nejsou až tak důležité.

Převaha NE: Vaše motivace je především vnější. Abyste zůstali motivováni a dosahovali vyšších výkonů je třeba abyste si nastavili stabilní systém odměn a získali dostatečná ocenění zvenčí.

Ať už je vaše motivace jakákoliv, nejdůležitější je, že sami sebe zpytujete, snažíte se poznat, co vám může pomoci a jediné to vás dovede k vytouženému pocitu spokojenosti a klidu v duši.