

Motivace jako slunce, ale co když je pod mrakem



8. 3. 2023

O motivaci každý mluví. A nikdo ji vlastně neumí pořádně popsat. Můžeme si ji představit třeba jako smotané pérko, které pohání myšku na klíček. Je nezbytná, nutná, ale vyčerpateľná. Zrovna v předjaří na nás zhusta padají chmury. Do práce se nechce, všude sloty, bahno a ostrůvky rozpuštěného sněhu. Jednomu je z toho úzko.

I tomu nejvíce happy světovému lídrovi občas prostě dojde magi. Tak se to říká v horolezeckých kruzích, když se zaseknete v pŕlce stěny a nejde to ani dolů ani nahoru. Prostě došly síly a motivace, nemotivace, asi za chvíli spadnete jako hruška.

Důvodů, proč o motivaci přicházíme je mnoho. Nechceme si je tu všechny vyjmenovávat, tak snad jen například. Dlouho to trvá, nevíme, jestli to má smysl, nedostaneme pochvalu, kterou jsme si zasloužili, a tak dále...

Je jasné, že si můžeme zkusit pomoci tipy, které najdeme na každém webu. Vytvořit si pozitivní afirmaci, plán, snížit svoje očekávání, myslet optimisticky. Jsou ale dny, kdy se fakt cítíme jako v díře a žádný ze zaručených tipů nám nepřijde ani na mysl, ba naopak jsou nám proti srsti.

Můžete na to jít s námi trochu jinak. Třeba i bolestně, ale otevřeně a s vědomím, že všechny naše malé deprese a depresičky jednou odejdou.

Co tedy dělat, když se cítíme na kolenou, bez motivace a jen tak zralí do postele...

1. Přestaňte se zaměřovat sami na sebe

Všichni máme pocit, že se svět točí jen kolem nás. Bez urážky, prostě je to tak. Myslíme si, že náš úhel pohledu je ten správný a ostatní to vůbec nechápou a jsou někde jinde.

Tohle přesvědčení nám ale způsobuje mnoho potíží, od bolestí hlavy, přes sebe-mrskačství, až po totální

ztrátu motivace dělat cokoliv, protože to přece stejně nakonec nevyjde, pochvalu nedostanu, ostatní jsou na tom líp....a blablalabla.

Takže když se zacyklíme do smršti myšlenek na to, jak je všechno nespravedlivé a ztrácíme nejen motivaci, ale i sami sebe, zkusme na chvíli poodstoupit a zabývat se něčím jiným. Třeba tím, co ostatní potřebují. Kde bych mohl pomoci, není něco, co jsem chtěl/a vždycky zkusit? Prostě si přepněte mozek z pochyb na potěšení.

2. Vzpomeňte si, že každý den se počítá

Možná to bude znít jako klišé, ale tady na zemi máme vyměřený jen určitý počet dní. Nikdo z nás neví, kolik přesně, ale víme, že je to limitovaný počet. V časech beznaděje a ztráty síly je dobré si uvědomit, že i tenhle den - den ve kterém budete smutní, zklamaní, bez nálady, ve kterém budete přepnuti na autopilota bez motivace - i tento den se počítá jako zrníčko písku v přesýpacích hodinách vašeho života.

Takže si místo skuhrání a nadávání na nespravedlnost zkusme uvědomit, že každý den - i ten, kdy nemáme motivaci, nedostali jsme pochvalu a našťoval nás kolega, který shrábl odměnu za naší práci, je jedinečný, nikdy se nám nevrátí a je jen na nás, jestli jej prožijeme s radostí, nebo našťvaní s kyselým šklebem na obličeji. Tak se zvedněte a jděte něco dělat...

3. No tak... zvedněte se a jděte něco dělat

Ztráta motivace je někdy peklo. Často vede k totálnímu vyhoření, když se nechá zajít až tak daleko. A všichni víme, že dát se do práce, když jste úplně zaseklí je někdy nadlidský úkol.

Tady pomůže technika malých krůčků. Sedněte si a napište si drobné úkoly na nadcházející den. Ať je jich hodně. Dejte tam všechno - přijdu do práce a uklidím si šuplík s propiskami, otevřu šanon a porovnáám papíry, co vykukují všude kolem. Drobnosti, maličkosti, nejlépe ty, které vám přinesou nějaké uspokojení.

A když zjistíte, že je možné takový krůček udělat, uvěříte zase, že další kroky mohou následovat a že se můžete vrátit zpět na cestu produktivity a čiré radosti, motivace a vášně.

Na závěr zkusme ještě jednu praktickou radu

O technice mindfulness, neboli všímavosti se hovoří už mnoho let. Jedná se vlastně o schopnost plně prožívat přítomný okamžik jako jeho pozorovatel, bez emocí, posuzování a dalších rušivých elementů. Je to jednoduché bytí v přítomnosti.

Ale proč o ní začínáme teď? Všímavost jako taková nám totiž může velmi pomoci v případě, že máme vyčerpané ono slunce v hrudi - zásobárnu naší motivace.

Kolikrát se vám stalo, že jste ostatní poslouchali jen na půl ucha? Že jste třeba prošvihli důležitý moment, protože jste tam byli fyzicky, ale v hlavě vám jel seznam na nákup?

Všíímavost nám pomáhá ocenit přítomnou chvíli. Zkuste ke své každodenní rutině přidat jedno drobné

cvičení. V okamžiku, kdy přijdete do práce a posadíte se, rozhlédněte se kolem a pokuste se si vzpomenout na chvíli, kdy jste na své místo přišli poprvé. Dívejte se na věci, kolegy, rostliny, všechno, očima toho vyjukaného nového zaměstnance.

Zamyslete se, co se vám líbí a co naopak nesnášíte, co byste mohli vylepšit, nadechněte se a prozkoumejte místní libé pachy. Dotkněte se rukama stolu a přejeďte po jeho struktuře. Prociťte teplotu v místnosti. A poděkujte sami sobě za to, že jste stále schopni na sobě pracovat a vnímat krásu v každém okamžiku.