לחיות את החיים:
בדיוק
יונה משה-דוד

אזור הדיוק: להדליק את המוטיבציה

מוטיבציה היא מה שמניע אותנו להשגת המטרות שלנו. עם זאת, ישנם מקרים בהם אנו עשויים להיאבק למצוא את המוטיבציה שאנו צריכים על מנת לפעול לקראת המטרות שלנו. בדיוק ברגע הזה, במקום להיאבק ולהרגיש מרוקנים, חשוב לשקף את המצב הנוכחי, לברר מה בכל זאת מכניס בנו אנרגיה ולמצוא דרכים להצית מחדש את המוטיבציה שלנו.

שאלות מדייקות:

1. לאיזו משימה או מטרה ספציפית את/ה מתקשה למצוא מוטיבציה?
2. האם את/ה יכול/ה לתאר תקופה בעבר בה הרגשת מוטיבציה גבוהה? מה היה שונה אז לעומת היום?
3. אם היית יכול/ה להמשיך בכל פעילות מבלי לדאוג לגבי התוצאה, מה זה היה?
4. האם המטרה הגדולה עדיין נמצאת בראש סדר העדיפויות עבורך? למה?
5. האם חווית לאחרונה שינויים בחיים שעשויים להשפיע על המוטיבציה שלך?
6. איך היום שלך יראה כאשר תהיה לך תחושת מוטיבציה מחודשת בחיים?
7. איך את/ה בדרך כלל מגיב/ה כשאת/ה מרגיש/ה חסר/ת מוטיבציה?
8. אילו פעילויות או משימות ספציפיות תוכל/י לשלב בשגרת היומיום שלך שבהן תרגיש/י סיפוק ומוטיבציה?
9. אילו פעילויות או מטרות מרגשות אותך?
10. האם שקלת לקחת הפסקה או להתעסק במשהו אחר כדי לעזור לך להטעין ולמקד מחדש את האנרגיה שלך לעבר המטרות שלך?

אל תפחדו, תדייקו.
יונה.