Мотивация нужна всем!

Самомотивация

это мотивация себя на выполнение необходимых задач, достижение поставленных целей. Можно сказать, что это внутренняя мотивация человека, которая при грамотном подходе может оказаться гораздо более эффективной и действенной, чем внешняя.

- *Это ненавязчивое программирование самого себя на успех и достижение целей.*
- ***Необязательно ждать, пока что-то изменится или выпадет удобный случай. Надо работать над собой уже здесь и сейчас!***
- ***При этом такой процесс не требует особых усилий. Он проходит естественно и даже незаметно.***

Способы самомотивации:

1. Постановка цели.

Человеку гораздо проще будет выполнять любую работу, когда он будет иметь конкретную и четко сформулированную цель, то есть, будет отлично понимать, для чего он это делает.

2. Визуализация позитивных последствий достижения цели.

Когда у человека есть важная цель, отличным способом самомотивации будет визуализация и мысли обо всех положительных моментах, которые появятся в том случае, если цель будет достигнута.

3. **Книги, фильмы, музыка для самомотивации**.

Смотреть фильмы, которые вас будут заряжать, читать книги, верить, что ваши желания исполнятся!

4. **Истории успеха знаменитостей**.

5. Публичная постановка цели.

Можно использовать и такой интересный способ самомотивации: зафиксировать свою цель публично (написать о ней в соцсети, на форуме, в своем блоге, рассказать как можно большему количеству людей о том, чего и как вы хотите достичь).

6. Журнал успеха.

Мотивация к занятиям спортом

1. Цель.

Например:

- **Быть здоровым;**
- **Быть сильным;**
- **Быть красивым;**
- **Стать спортсменом профессиональным;**
- **Занимать призовые места, иметь много медалей.**

2. Обучение

Для того чтобы развить спортивную мотивацию, необходимо уметь заниматься выбранным видом спорта. Для этого можно пройти обучение у тренера-преподавателя, который поможет разобраться в правилах и технике выполнения упражнений. Также можно посетить специальные тренировки для лиц с ОВЗ, которые проводятся в спортивных залах.

3. Поддержка

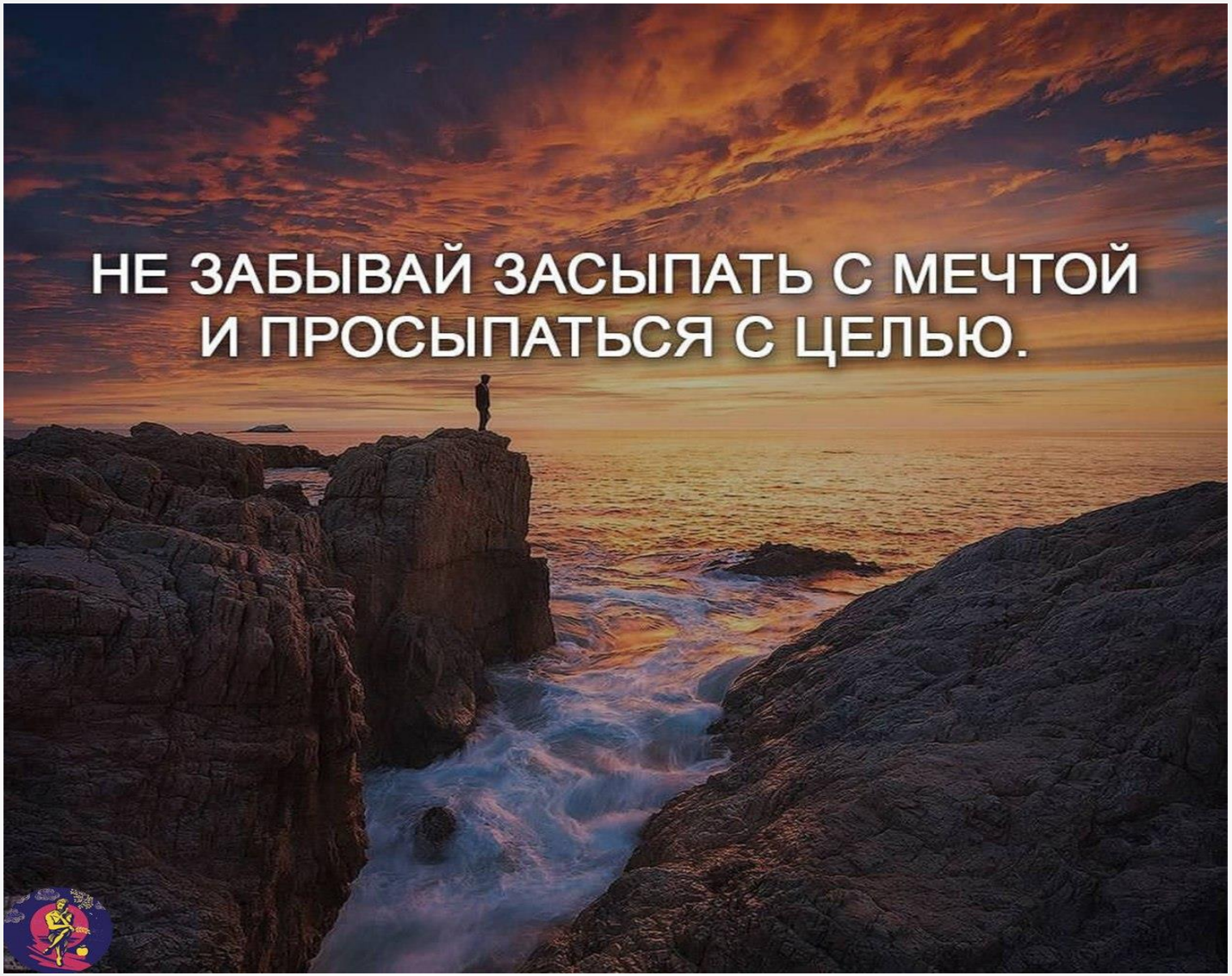
Окружение играет важную роль в развитии спортивной мотивации. Родственники, друзья и знакомые должны поддерживать и мотивировать человека заниматься спортом.

Вы всегда должны поддерживать друг друга!

Конкуренция должна быть здоровой!

Спорт помогает:

- Спорт помогает улучшить физическую форму и укрепить здоровье.
- Спорт помогает развивать самодисциплину и уверенность в себе.
- спортивные соревнования и тренировки создают дополнительные возможности для социального взаимодействия и общения с людьми.
- спортивные достижения могут стать основой для повышения самооценки и уверенности в своих силах.


НЕ ЗАБЫВАЙ ЗАСЫПАТЬ С МЕЧТОЙ
И ПРОСЫПАТЬСЯ С ЦЕЛЬЮ.

Список лидерских фильмов:

1. Шоколад
2. Последний самурай
3. 47 ронинов
4. Заплати вперед
5. После нашей эры
6. В погоне за счастьем
7. День супка
8. Изгой
9. Матрица
10. Пляж
11. Побег из Шоушенка
12. Посылка
13. С широко закрытыми глазами
14. Храброе сердце
15. Человек дождя
16. Форрест Гамп
17. Трасса-60 и т.д.