

Gdzie szukać motywacji?

Czytając artykuły, słuchając motywujących wystąpień coachów oraz trenerów powtarzających „Dasz radę!” zapominamy, że najłatwiejsze sposoby mamy na wyciągnięcie ręki.



OTWÓRZ SIĘ NA ŚWIAT

Współczesne społeczeństwo cechują niewiarygodne możliwości wyboru. Dzisiejszy świat oferuje cały wachlarz perspektyw, które warto analizować i z których warto wybierać, jak najczęściej. Amerykańscy badacze udowodnili, że osoby żyjące w miastach, które oferują szerokie spektrum wyboru miejsc, powszechnie odwiedzanych przez społeczeństwo, są pozytywniej nastawione do świata. Przebywanie w rozmaitych klubach, księgarniach, kawiarniach, parkach czy bibliotekach podnosi ludzki kapitał społeczny. Nic dziwnego, przebywając wśród innych ludzi, zwiększają się szanse na nawiązanie nowych znajomości, zacieśnienie kontaktów i zyskanie pewności siebie. To prowadzi do likwidacji poczucia osamotnienia, wypracowania sobie pewności siebie, a przede wszystkim odnalezienia motywacji do działania. Ciężko zaprzeczyć, że najlepsze perspektywy w kwestii otworzenia się na świat dają duże miasta. Jednakże należy pamiętać, że mieszkańcy mniejszych miejscowości również mogą się sukcesywnie aktywizować. Niezależnie od miejsca zamieszkania, z pewnością można odnaleźć ludzi w najbliższym otoczeniu, z którymi łatwiej będzie realizować wspólne zainteresowania i zgłębić pasje. Można wybrać się do najbliższego klubu bądź kina, bądź po prostu uprawiać ulubiony sport na szkolnym boisku lub innym dogodnym terenie. Najważniejsze jest to, by definitywnie zdecydować się na opuszczenie czterech ścian oraz wyjść z szerokim uśmiechem do świata i do ludzi, a motywacja przyjdzie sama.

UŚMIECHNIJ SIĘ

W uśmiechu tkwi ogromna siła, tymczasem tak wiele osób przestaje ją wykorzystywać. Okazywanie posępnego oblicza wydaje się bezpieczniejsze. Naukowcy z Uniwersytetu Wayne. Udowodnili, że osoby, które uśmiechają się i pełnymi garściami czerpią radość z życia, żyją około siedmiu lat dłużej niż osoby, które tego nie robią. Słynną teorię, która mówi o tym, że śmiech to zdrowie, potwierdza również fakt, że okazywanie radości wzmacnia nasze mięśnie brzucha, szyi oraz ramion. Dodaje uroku, odmładza, ale najważniejszy jest fakt, że pomaga zwalczyć stres, nieśmiałość i ból. Człowiek szczęśliwy to człowiek zdrowy, a co za tym idzie – to człowiek zmotywowany. Podczas śmiechu pogłębia się oddech, do płuc dostaje się więcej świeżego powietrza i już po chwili we krwi krąży więcej tlenu.

Wędruje on prosto do mózgu, który odczuwając nagły przyptyk tlenu, zaczyna wytwarzać endorfinę i serotoninę. Pierwsza z nich podobnie jak morfina ma działanie przeciwbólowe i poprawia nastrój, druga natomiast decyduje o

samopoczuciu. To dzięki serotoninie ludzie są bardziej śmiali i zadowoleni z życia, ponieważ chroni ona przed przygnębieniem i pesymizmem. Śmiech obniża poziom adrenaliny i kortyzolu we krwi, czyli hormonów odpowiedzialnych za stres. Warto więc codziennie pamiętać o śmiechu, aby obniżyć poziom stresu, a zwiększyć się motywacja.

Obejrzyj dobrą komedię, zorganizuj szalone spotkanie znajomych (np. obowiązujący strój – ludzie pierwotni), pograj z bliskimi w gry planszowe/ ruchowe (np. paintball). Lubisz fb? Pooglądaj śmieszne memy przez moment. Poszukaj dobrego kawału, wyślij go znajomym. Ucieszysz ich i sprawisz, że pewnie z chęcią odeślą Ci również coś zabawnego. Poświęć dziecku 15 minut na zabawę i to niech dziecko ustali, w co się bawicie i na jakich zasad, daj się poprowadzić. Zaskocz z rana partnera/ partnerkę czymś, co go obudzi. Sprowokuj go to do tego, żeby następnym razem to on ciebie zaskoczył. Uśmiechnij się do nieznajomego w autobusie, pociągu, to świetna okazja do krótkiej pogawędki. Poszukaj w sobie dziecka, pozwól mu czasami działać.

SIŁA MUZYKI

Cały świat składa się z dźwięków, a muzyka towarzyszy ludzkości od początków jej istnienia. Jej zbawienny wpływ znany jest od dawna. Już w czasach plemiennych śpiew, gra na instrumentach oraz taniec były elementami wykorzystywanymi przez szamanów podczas rytuałów leczniczych. Minęły wieki, a muzyka wciąż ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie. Potrafi wywoływać w odbiorcach określone stany emocjonalne i określone przeżycia. Niezależnie od gatunku oraz sposobu słuchania, sam kontakt z muzyką ma wysoką wartość terapeutyczną, a przede wszystkim kreuje nasz nastrój. Holenderscy badacze udowodnili, że w muzyce tkwi dużo większa siła. Naukowcy z Uniwersytetu w Groningen poprosili uczestników badania o wskazanie zarówno szczęśliwych, jak i smutnych twarzy podczas słuchania wesołej i przygnębiającej muzyki. Okazało się, że osoby biorące udział w badaniu z dużo większym sukcesem wskazywały na twarze, których mimika odpowiadała nastrojowi kreowanemu przez muzykę. Co więcej, uczestnicy uznawali twarze obojętne za radosne bądź smutne – w zależności od tego, jaka muzyka docierała do nich w danym momencie. Niezależnie od upodobań wobec gatunku, miejsca czy też głośności – muzyka jest w stanie pokolorować nawet najbardziej szary dzień i obudzić w nas motywację do działania.

Posłuchaj muzyki, którą lubisz. Stwórz sobie przestrzeń do wsłuchania się w dźwięki, słowa. Dobierz muzykę, pomyśl nad tym, czego w tym momencie potrzebujesz – spokoju, energii, wyciszenia? Eksperymentuj z muzyką. Idź na spacer, wsłuchaj się w muzykę tego, co Ciebie otacza. Posłuchaj muzyki z kimś bliskim, pozwól, żeby to on wybrał dla Ciebie piosenkę, a potem w odpowiedzi Ty dla niego. To świetny sposób na szukanie innych wyrazów komunikacji w Waszym związku. Może Was to bardzo zbliżyć do siebie. Nie mówcie, nie komentujcie, tylko słuchajcie. Taka rozmowa może być dla Was bardzo poruszająca.

Motywacji możemy szukać w każdym aspekcie życia. Poczawszy od uśmiechu, poprzez otaczających nas ludzi i sytuacji na muzyce kończąc. Najważniejsze jednak, aby nie zniechęcać się, gdy nie wychodzi. Gdy już uda nam się wyjść z domu, warto odwiedzić miejsca, w których jeszcze nie byliśmy, po drodze słuchając muzyki, która pobudzi do działania i uśmiechnąć się do nieznajomego. Motywacja ukryta jest w najbliższym otoczeniu i drobnych przyjemnościach, wystarczy się na nią otworzyć.

Autor: Bartłomiej Żukowski, Instytut Gestalt (www.instytutgestalt.pl)

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl