**Мотивация: как настроиться на продуктивную работу?**

**Мотивация** – это внутренний стимул, побуждающий нас действовать; сила, которая творит чудеса. Это та вещь, которая необходима для успешной и плодотворной работы, её так легко потерять, к сожалению. А ведь каждому человеку в процессе любой деятельности время от времени необходимо пополнять запас мотивации, чтобы максимально эффективно использовать свое время, а при её потере, увы, этого не получится.

Причины потери мотивации могут быть различными.

Разберём самые частые из них:

**Боязнь своих ошибок.**

Частая проблема на первых этапах, как правило, является следствием уже случившихся неудач. Психологический барьер, который действительно мешает многим начать. Как правило, тот, кто больше всего боится – тот и совершает ошибки чаще всего.

**Отсутствие поддержки.**

Некоторым людям сложно поверить в себя самостоятельно, им требуется поддержка. А её нехватка создаёт ещё больший стресс и негативные внутренние убеждения, которые, в свою очередь, очень навязчивы.

**Низкая самооценка.**

Пункт, который является причиной тех, что перечислены выше. Из низкой самооценки и неверия в себя всё и вытекает.

**Бесцельность или неверная постановка цели.**

Цель нужна для того, чтобы было к чему стремиться. Если нет конкретной чёткой цели, значит и не будет понимания, для чего нужно работать.

Другая проблема – когда люди ставят недостижимые цели. Точнее, такие, для достижения которых нужно много времени, их явно не получится достичь сразу же. Реальность и объективность здесь – главное.

**Лень.**

Следствие неправильно распределенной работы и времени, перегруженности, общей моральной и физической усталости, отсутствия отдыха, неблагоприятной обстановки и т.д. Всё это создаёт напряженность, нежелание работать и падение эффективности.

Зная причины потери мотивации, несложно понять, как её вернуть и избежать потери снова, настроиться на по-настоящему продуктивную работу и достичь поставленных целей.

Подведём итог. **Для плодотворной продуктивной деятельности необходимо:**

**Не бояться трудностей и ошибок.**

Не ошибается тот, кто ничего не делает! Ошибки дают нам опыт, а значит и рост.

**Верить в себя и не обесценивать свой труд.**

Очень важно поддерживать и верить в самого себя и объективно оценивать. Ведь если этого не делать, то стоит ли ждать этого от других? Начинать надо с себя.

**Поставить реальные цели на ближайшее время.**

Но следует помнить, что выше головы не прыгнешь. Здесь главное – адекватность.

**Обеспечить комфортную обстановку.**

Работа должна приносить удовольствие, а внешние и внутренние факторы не должны этому препятствовать. Необходимо полностью сконцентрироваться, настроиться на рабочий лад, грамотно построить день, включить в него отдых. Обстановка должна давать стимул к работе, способствовать повышению работоспособности.

**Поощрять себя за уже достигнутые цели.**

Хвалить себя тоже нужно! Главное – не переусердствовать!

Настраиваясь на работу, необходимо чётко сосредоточиться на поставленной цели, осознать желаемый результат и соблюдать в системе все перечисленные выше рекомендации.