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

Сидя дома в уютной атмосфере со множеством бесполезных развлечений сложно сконцентрироваться на по-настоящему нужной работе. Толчком для занятия этой необходимой для работы/учебы/развития деятельностью является та самая потерянная мотивация. Вы повысите собственную эффективность, поставите цель и плодотворно придете к ней, лишь найдя это самое лекарство от лени.

Не будем ходить вокруг да около, а приступим к поиску средства для продуктивной работы. Для начала ответьте на вопрос: «Какой положительный результат мне принесет эта работа?» Этот результат и есть Ваша цель. Теперь приступим к ее достижению.

Шаг первый: Подготовьте свое рабочее место.
Если Вы работаете за компьютером, сделайте обстановку вокруг себя более уютной и удобной. Поставьте рядом кружку с любимым напитком, заранее положите на стол необходимые предметы (ручки, листы, блокнот и так далее). Также настройте хорошее освещение в комнате.

Шаг второй: Убрать все отвлекающие факторы.
Да-да, трудно расстаться с любимым и привычным для человечества телефоном. Но это того стоит. Отключите свои гаджеты и отложите подальше. Наденьте удобную Вам одежду, которая больше всего нравится, и если у Вас длинные волосы, то заплетите их, чтобы не мешали.

Шаг третий. Отложите второстепенные дела.
Вам следует отменить все планы на ближайшие несколько часов, пока не закончите работу, чтобы лучше сконцентрироваться. Не забивайте голову лишней информацией, а лучше потратьте энергию для завершения поставленной цели.

Шаг четвертый: Действуем.
У Вас есть цель, время и все для получения результата. Так используйте возможность и не спеша занимайтесь работой. Помните, отличный результат может прийти только с практикой, а для этого нужно время и работа.

Поймите, только действия будут развивать в тебе силу воли, настойчивость и целеустремленность. Выкиньте ненужные дела в сторону и обозначьте для себя, чего можно достичь определенными действиями.

Все равно не получается сконцентрироваться на работе? Популярным занятием на сегодняшнее время является медитация. Не пугайтесь, если никогда не занимались этим и не знаете, как правильно медитировать, ведь в современном мире интернет предоставит Вам уйму бесплатных уроков по медитации. Это отличный способ расслабиться ментально, очистить голову от мусора и положительно настроиться на день.

Еще один способом найти мотивацию более развлекательным путем это просмотр мотивационных фильмов или книг. Вы сами выберете себе удобный вариант. Опять же, друг-интернет предоставит все на блюдечке. Чаще всего это фильмы/книги о биографии личностей, что достигли цели нелегким путем. Говоря об интернете, чаще всего в Instagram или Facebook публичные личности бесплатно делятся своим опытом в достижениях. Их ошибки и уроки полезно брать себе за основу.

Всегда помните о своей уникальности. Станьте автором своей жизни. Трудности и провалы дают хороший опыт, важно не бросить дело сразу после неудачи. На все нужно время и усилия, а если начать прямо сейчас, то цель будет уже намного ближе. Главное четко понять, чего хочется достичь в жизни, тогда и в поисках мотивации не будет нужды.