

Чек-лист Мотивации



Всего 3 простых шага к лучшей жизни:

1. Оцените свой уровень самомотивации
2. Выполните рекомендации для повышения мотивации
3. Выполняйте необходимые действия каждый день до тех пор, пока не сможете отметить все пункты данного чек листа

Наслаждайтесь своей очень крутой жизнью ☺

www.antonmakurin.ru

© Антон Макурин, 2011

Чек-лист Мотивации

1. Физическая активность:

1	Я каждое утро делаю зарядку или бегаю	
2	У меня регулярный, насыщенный эмоциями секс	
3	Я всегда держу спину прямо, не сутулюсь	
4	Я регулярно занимаюсь спортом	
5	Мой рацион более чем на 50% состоит из свежих фруктов и овощей	
6	Я не питаюсь в фастфудах	
7	Я не ем жирную и тяжелую пищу	
8	Я полон сил и энергии	
9	В течение дня я выпиваю более 1л воды или соков	
10	Я не курю и не пью алкоголь	
Итого:		

Если у вас менее 7 баллов:

Вашему организму не хватает жизненно важных гормонов, таких как дофамин, серотонин, эндорфин. Они напрямую отвечают за ваши эмоции, настрой и мотивацию. В первую очередь вам необходимо активировать свое тело: заняться спортом, отрегулировать рацион питания. Вы удивитесь, как быстро повысите уровень своей мотивации и энергии.

2. Эмоции:

1	Я слушаю позитивную музыку	
2	Я часто улыбаюсь	
3	Я радуюсь своим достижениям	
4	Я чаще думаю о позитивных вещах, чем о негативных	
5	Я уверен в себе и своем успехе	
6	Я делаю свою работу с удовольствием	
7	Я получаю энергию от своей работы	
8	У меня получается то, что я делаю	
9	У меня гармоничные отношения со своей "второй половинкой"	
10	У меня отличные отношения с родителями	
Итого:		

Если у вас менее 7 баллов:

Вы обкрадываете себя эмоционально. Там где слабые эмоции - нет созидательной энергии. А для того, чтобы достичь успеха - необходимо активно действовать. Поэтому вам необходимо добавить в свою жизнь любым способом позитива и новых, свежих, ярких эмоций. Включите хорошую музыку, займитесь тем, что вам действительно нравится. Кроме того, поговорите со своими близкими людьми "по душам". Сделайте что-то приятное для них.

3. Личная Эффективность:

1	Я не откладываю дела на потом	
2	Я развиваю свое дело и быстро иду вперед	
3	Я всегда завершаю начатые дела	
4	Мне всегда хочется делать мою работу	
5	Я использую планирование	
6	Я умею отличать выгодные проекты от бесперспективных	
7	Я легко прохожу через полосы трудностей и неудач	
8	Я грамотно распределяю свои силы и ресурсы для достижения целей	
9	Я использую время в дороге, для чтения и самообразования	
10	Более часа в день я посвящаю своему саморазвитию	
Итого:		

Если у вас менее 7 баллов:

Вы убиваете свою мотивацию неэффективной работой, текучкой и недоделанными делами. Чем ниже ваша личная эффективность - тем ниже мотивация продолжать начатое и завершать проекты. Поэтому вам необходимо навести порядок в своих делах: составьте план на месяц. Крупные задачи - разбейте на небольшие куски. Обозначьте сроки по каждому этапу, пропишите необходимые ресурсы.

Прямо сейчас сделайте одно простое действие, которое продвинет ваши проекты.

4. Лайфстайл:

1	Я хорошо зарабатываю	
2	Я не смотрю ТВ и не читаю новости в интернете	
3	Я провожу в соц сетях менее часа в неделю	
4	Я активно общаюсь с другими людьми	
5	У меня больше 20 друзей	
6	Другие люди тянутся ко мне	
7	Я регулярно занимаюсь интересными увлечениями	
8	Я точно знаю, чего хочу в жизни и достигаю этого	
9	Моя жизнь улучшается каждый год	
10	Я живу интересно и ярко, много путешествую	
Итого:		

Если у вас менее 7 баллов:

Вы тратите бесценное время своей жизни на вещи, которые не имеют для вас истинной ценности и смысла. Вы сами обедняете свою жизнь. Ограничьте поток входящей негативной информации из ТВ и интернета. Займитесь тем, что вам нравится. Напишите три любимых занятия и в ближайшие три дня сделайте хотя бы одно из них.

В конце концов жизнь одна и прожить ее нужно так, чтобы "хотелось еще" :) Иначе все это не имеет смысла...

Еще больше материалов по личностному росту, мотивации, самодисциплине и личной эффективности вы найдете на моем сайте: www.antonmakurin.ru

Удачи вам и успехов!