

# AutomoTYwacja, czyli jak pokonać

## niechcemisięstwo

---

Niecodzienna sytuacja, codzienne obowiązki, nowe zadania – czujesz się przytłoczona/y i jedyne na co masz ochotę to nicnierobienie? Jeśli tak, to ten artykuł jest właśnie dla Ciebie!

### Opowieść o mocy człowieka

Dawno, dawno temu w górach Tybetu zebrali się mędrcy tego świata znający tajemnice mocy człowieka. Wiedzieli, że czasem ludzie robią rzeczy straszne i wykorzystują ową potęgę przeciwko sobie. Postanowili, więc ukryć moc człowieka przed nim samym. Długo medytowali, dyskutowali, szukając najlepszego miejsca na świecie. Jeden z mędrców powiedział: " Ukryjmy tę moc w najgłębszej kopalni świata, zasypmy ją kamieniami i ogromnymi głazami- człowiek tam jej nie znajdzie", ale inni kręcili głowami mówiąc:" człowiek to arcyciekawe stworzenie, lubi badać głębokie pieczary – z pewnością ją znajdzie".

Drugi mędrzec powiedział: "Ukryjmy moc człowieka na dnie najgłębszego oceanu, postawmy na straży żarłoczne ryby i niebezpieczne prądy – nie znajdzie jej". Ale inni twierdzili: "I tam zagoni człowieka ciekawość i chęć przeżycia przygody – znajdzie ją". Następny radził, aby moc człowieka umieścić na szczycie najwyższej góry, zasypać ją śniegiem, zakuć w wiecznym lodzie, na straży postawić wicher i mróz, ale i te przeszkody zdawały się być za małym wyzwaniem dla nieposkromionej żądzy zdobywania, od wieków mieszkającej w ludziach.

I kiedy zdawało się, że nie ma już takiego miejsca, gdzie można by ukryć ludzką moc, najstarszy z mędrców powiedział: "**Ukryjcie tę moc w samym człowieku**, tam na pewno nie będzie jej szukał... Do głowy mu nie przyjdzie, że **wszystko, co najwspanialsze na świecie ma właśnie w sobie!**"

Tak też uczynili....

(stara buddyjska przypowieść)

Wyobraź sobie (a może nie musisz sobie wyobrazać) taką sytuację: rano dzwoni budzik, jesteś półprzytomna/y, z trudem otwierasz oczy, a w głowie słyszysz refren budzikom śmierć.

Przed Tobą dzień z całą listą obowiązków, zobowiązań, terminów... Powinnaś/powinieneś wstać, ale mija 20 minut, a Ty dalej nie masz ochoty wstać łóżka i zacząć ten dzień.

Może jesteś "rannym ptaszkiem" i ta sytuacja Ciebie nie dotyczy. A może znasz inną sytuację – robisz postanowienia dotyczące diety, gimnastyki, rzucenia palenia... Udało się? Jeżeli tak, to gratuluję. Często jednak nie wychodzi. Szukamy dla siebie usprawiedliwienia, a głównym podejrzanym jest wtedy motywacja, a konkretnie jej brak. Zastanawiałaś/eś się kiedyś, dlaczego tak się dzieje?

Motywowania do działania samego siebie (automotywacja) zwykle jest dużo trudniejszym zadaniem niż motywowanie kogoś innego. Wymaga dużego samozaparcia i wytrwałości, a przede wszystkim skupienia się na pozytywnych wartościach swego działania.

Szczególnie trudne może to być dla nauczycieli, którzy stanęli w obecnym czasie przed nowymi zadaniami związanymi z odmienną formą pracy – nauczaniem zdalnym. Zmotywowany nauczyciel z pewnością lepiej podoła temu wyznaniu. Uczniowie chętniej wykonają powierzone im zadania, jeżeli mają z kogo brać przykład. Zmotywowany nauczyciel jest katalizatorem motywacji swoich uczniów.

Automotywacja jest związana ze sferą psychiczną człowieka, ma charakter wewnętrzny i atrybutowy. Stanowi proces regulacji, który pełni funkcję sterowania czynnościami tak, aby prowadziły do osiągnięcia określonego wyniku, celu [1]. W procesie motywacyjnym możemy wyodrębnić trzy główne składowe:

- ukierunkowanie wysiłku na cel (**koncentracja**),
- wzbudzenie energii w sobie lub w innych (indywidualne czynniki motywujące – **motywatory**),
- trwanie w wykonywaniu zadania dopóki nie zostanie ona zakończona (**wytrwałość** w doprowadzeniu zadania do końca).

Automotywacja jest bardzo indywidualna – każdego z nas motywują i demotywują inne czynniki. Coś, co inspiruje jednych, u innych może nie wywołać ani trochę entuzjazmu. Jej istotą jest **podejście do zadania**, zmiana perspektywy wobec problemu z **muszę** na **chcę**.

Nie mamy problemu z motywacją, z doprowadzeniem do końca rozpoczętych zadań, utrzymaniem energii i entuzjazmu, jeżeli chodzi o nasze pasje, czy hobby.

Jednak wykonywanie wszelkich czynności nie będących przyjemnością, lecz obowiązkiem wymaga od nas wyjścia ze strefy komfortu. Większość ludzi mając do wyboru naukę, pracę bądź jakieś inne obowiązki lub aktywność, która sprawia im przyjemność wolałoby wybrać odpoczynek, zabawę czy inną miłą formę spędzania czasu. Tak więc automotywacja sprowadza się do swoistej rezygnacji z przyjemności na rzecz obowiązków, albo... uczynienie obowiązków przyjemnymi. Kiedy człowiek podejmuje jakieś działanie związane

z osiągnięciem celu, to cel ten musi mieć istotne znaczenie dla człowieka, ale również musi on wierzyć, że jest osiągalny.

**Kluczem do sukcesu jest uświadomienie sobie, co nas motywuje i starać się wprowadzać to w codzienne życie.**

## Ćwiczenie

Zapoznaj się z motywatorami wewnętrznymi wymienionymi poniżej i przy każdym z nich zaznacz w skali od 1 do 5 na ile ty sama/sam oceniasz poziom swojej motywacji w odniesieniu do swojej pracy zawodowej:

- Ciekawość .....
- Zainteresowanie .....
- Satysfakcja .....
- Zadowolenie .....
- Samorealizacja .....
- Zaangażowanie .....
- Inne – jakie .....
- .....

Czy coś Cię zaskoczyło w tym ćwiczeniu? Jakie refleksje się pojawiły?

## Co można zrobić, by mieć więcej entuzjazmu i chęci do działania?

Motywować siebie można na różne sposoby, np. można zmienić warunki, w jakich wykonuje się pracę, można zmienić sposób podejścia do zadania, można zmienić perspektywę patrzenia na obowiązki, można dokonać zmian w samym sobie, zmienić nagrodę albo karę, w przypadku zaniechania wykonania zadania itd. Aby pomóc w poszukiwaniach idealnych dla siebie działań automotywacyjnych, poniżej przedstawione zostały wybrane propozycje dotyczące tej właśnie kwestii.

- **Znajdź swoją porę** - przeanalizuj swoje działanie w ciągu dnia pod kątem tego, o jakiej porze potrafisz pracować na "najwyższych obrotach", a następnie dostosuj

do tego swój plan dnia. **Podczas godzin, w których działasz najaktywniej, zaplanuj pracę wymagającą największego wysiłku – jej wykonanie pójdzie Ci sprawniej, niż gdybyś zaplanował ją na porę, w której jesteś senna/y i trudno Ci się skoncentrować. Podobnie z dniami tygodnia.** Gdy tylko masz taką możliwość postaraj się trudniejsze zadania zaplanować na dni, w których działasz efektywniej (np. badanie europejskich pracowników biurowych wykazało, że Polacy najbardziej spośród wszystkich badanych cenią sobie wtorki – 38% polskich respondentów stwierdziła, że tego dnia pracuje najwydajniej. Najgorzej pracuje się Polakom w piątki [2]).

- **Oczyść pole działania** – dosłownie uporządkuj miejsce pracy. Im więcej niepotrzebnych rzeczy wokoło, tym większe prawdopodobieństwo rozproszenia uwagi. Kiedy w miejscu pracy znajduje się sarta książek, notatek i innych rzeczy przypominają one o tym, że jest jeszcze wiele pracy do wykonania. Dlatego lepiej posprzątać swoje miejsce pracy i dzięki temu łatwiej będzie można skoncentrować się na bieżącym zadaniu.
- **Zapewnij sobie komfortowe warunki pracy** – przewietrz pokój, zadbaj o dobre oświetlenie, ciszę.
- **Wykonuj jedną rzecz naraz** – stare polskie przysłowie mówi, by "nie łapać kilka srok za ogon, bo można nie złapać żadnej". Niektórzy mają dużą podzielność uwagi, jednak jednoczesne wykonywanie kilku czynności skutkuje kurczeniem się zasobów uwagi przeznaczonych na kolejne zadania. Staraj się koncentrować na jednej pracy i po zakończeniu stopniowo przechodź do następnych.
- **Pracuj małymi krokami** – częstą przyczyną utraty zapału do pracy jest brak dostrzegania natychmiastowych rezultatów. Postaraj się wzbudzić w sobie cierpliwość i dzielić zadania na części.
- **Nagradzaj się** - gdy trudno zabrać Ci się za jakieś zadanie, możesz sam/a wyznaczyć sobie drobną nagrodę za zrealizowanie części zadania (np. wyjście na spacer, kupno książki, porcja lodów lub cokolwiek, co sprawia Ci przyjemność). **Drobne nagrody mogą pomóc utrzymać naszą motywację na wysokim poziomie także podczas zadania/projektu rozciągniętego w czasie.**
- **Rób przerwy podczas pracy** - żaden człowiek nie jest maszyną, zatem nie ignoruj oznak zmęczenia. Kiedy Twoja jakość pracy spada, tracisz chęć do działania – zrób sobie chwilę odpoczynku, np. chwilę poćwicz lub idź na krótki spacer, by się dotlenić. Ruch jest sprzymierzeńcem kreatywności, dlatego w czasie spaceru (joggingu lub innej aktywności fizycznej) możesz wpaść na innowacyjne rozwiązanie problemów, nad którymi pracujesz.

- **Zmień sposób myślenia i postrzegania zadania** – nie koncentruj się na tym, co jeszcze zostało do zrobienia, tylko docień nawet małe postępy, które są zawsze krokiem zbliżającym do celu.
- **Ustal indywidualną listę priorytetów** – określ kierunek, w którym zmierzasz. Zastryk energii może przynieść świadomość, dlaczego robisz to, co robisz. Sformułuj i zapisz osobistą definicję zwrotu "weź się w garść".
- **Rozpoczynaj działanie od rzeczy najmniej przyjemnych** – z czasem chęć do pracy spada, chociażby ze względu na zmęczenie i spadek koncentracji, dlatego zaczynaj pracę od rzeczy najtrudniejszych, których najbardziej się obawiasz. Potem już będzie "z górki".
- **Przełam rutynę, urozmaicaj zadania** – pewne elementy rutyny są potrzebne, ponieważ dają poczucie bezpieczeństwa, jednak zbyt duża jej ilość może działać bardzo demotywująco. Kiedy zaczyna nas ograniczać, odbierać radość z pracy i sprawiać, że nasze działanie staje się automatyczne, warto zastanowić się nad tym jak i o co wzbogacić nasze zadania, by stały się dla nas bardziej "atrakcyjne" – np. zastosować nowe metody, gry edukacyjne, wyłamać się z codziennych schematów działania, zająć się nowym hobby, wymienić obowiązki ze współpracownikiem.
- **Myśl pozytywnie** – to naprawdę przynosi pozytywne efekty. Zamiast myśleć: "Muszę, ale nie chcę", lepiej przyjąć perspektywę: "Tak naprawdę nic nie muszę, ale **mogę**".
- **Szukaj mądrych doradców** – człowiek potrzebuje kontaktów z innymi ludźmi ze względu na pragnienie przynależności i więzi. Warto mieć przyjaciela, mentora, i dobrego doradcę, który doradzi i podzieli się swoim doświadczeniem w danej dziedzinie.
- **Aktywnie wypoczywaj** – uprawiaj sporty, biegaj, ćwicz, gimnastykuj się. Wysiłek fizyczny nie tylko dotlenia ciało i umysł, ale również redukuje poziom hormonów stresu w organizmie i przyczynia się do regeneracji sił psychicznych.
- **Pamiętaj o odpowiedniej diecie** – spożywaj pokarmy zapewniające powolne, równomierne uwalnianie energii. Jedz produkty wysokobiałkowe, jak ryby, mięso, ser, orzechy i jajka lub – jeśli jesteś wegetarianinem – fasolę, ryż i chleb pełnoziarnisty. Pamiętaj o nawadnianiu organizmu i niezbędnych mikroelementach, jak potas, jod, cynk, magnez, żelazo, mangan oraz witaminach i aminokwasach. Unikaj nikotyny, alkoholu i nadmiernego spożycia kawy.
- **Nie tłum w sobie złych emocji** – budzą one napięcie i utrudniają wykonanie jakiegokolwiek zadania. Pozwól znaleźć ujście dla własnych negatywnych emocji

i frustracji. Rozgniewaj się na natłok obowiązków. Bądź wściekły na siebie za marazm i własną beczyność.

- **Rozwijaj swoje kompetencje** – doskonal się i rozwijaj. Może unikasz danych obowiązków z obawy, że czegoś nie potrafisz? "Ci, którzy stają się coraz lepsi, pracują nad swoimi słabościami" [3]
- **Motywuujące zapachy** – chcąc zmotywować się do pracy możesz korzystać z niekonwencjonalnych metod, jak np. zapachy. Zmysł powonienia natychmiast reaguje na wszystkie bodźce chemiczne. Olejki eteryczne mają nie tylko właściwości lecznicze, ale wpływają kojąco na niektóre stany psychiczne i emocjonalne. Niektórzy uważają, że subtelne zapachy jaśminu poprawiają procesy poznawcze i pomagają logicznie myśleć, z kolei pomarańczy energetyzują i aktywizują. Inne zapachy, które mogą pomóc to rozjaśniająca umysł bazylia, pobudzający i wyostrzający umysł rozmaryn czy poprawiająca nastrój w stanach depresyjnych bergamotka.

Metod na wzbudzenie własnej motywacji do pracy jest dużo. Najważniejsze to znaleźć te właściwe dla siebie i nie przystawać w drodze do osiągnięcia celu i realizacji marzeń.

## Ćwiczenie

Weź kilka czystych kartek. Na jednej z nich napisz odpowiedź na pytanie: " Co powoduje, że wstajesz rano?" Na drugiej stronie tej samej kartki napisz odpowiedź na pytanie: "Co sprawia, że siedzisz do późna w nocy?". Zredukuj każdą odpowiedź do jednego zdania. Jeżeli odpowiedzi Ci się nie podobają, wyrzuć kartkę i próbuj od nowa, aż stworzysz coś, z czym będziesz w stanie się zidentyfikować. Przeczytaj swoje odpowiedzi. Jeżeli uznasz że są znaczące i ukierunkowane na osiągnięcie Twojego celu posługuj się nimi jak swoim kompasem, sprawdzając od czasu do czasu, czy nadal są aktualne. Jeżeli nie podoba Ci się jedna, lub żadna z Twoich odpowiedzi, pojawia się następujące pytanie: "Co zamierzasz z tym zrobić?" [4]

Polecam rozwinięcie zagadnienia poprzez lekturę:

- Automotywacja, Kamila Kroc (psycholog), artykuł zweryfikowany przez: Mgr Agata Pacia (Katulska) Psycholog kliniczny i psychoterapeuta.  
<https://portal.abczdrowie.pl/automotywacja> [dostęp 25.03.2020]
- Automotywacja, Anna Kilar w: Encyklopedia Zarządzania  
<https://mfiles.pl/pl/index.php/Automotywacja> [dostęp 25.03.2020]

- Tajniki automotywacji – czyli jak sprawić, żeby chciało się chcieć?, autorka Barbara Zych,  
w: <https://hrstandard.pl/2012/07/18/tajniki-automotywacji-czyli-jak-sprawic-zeby-chcialo-sie-chciec/> [dostęp 25.03.2020]
- Automotywacja na 101 sposobów, Christine Ingham, wyd. IFC Press Sp. z o.o. 2007
- Drive. Kompletnie nowe spojrzenie na motywację, D. Pink, wyd. Studio Emka 2012

Opracowała: Sonia Gogulla

---

[1] Podstawy zarządzania operacyjnego, red. Z Jasiński., Oficyna Ekonomiczna, Kraków.2005

[2] <https://www.wirtualnemedi.pl/artukul/polacy-najmniej-efektywnie-pracuja-w-piatki>

[3] K. Anders Ericsson za D.Pink, Drive kompletnie nowe spojrzenie na motywację, wyd. Studio Emka 2012

[4] Alan Webber za: Drive. Kompletnie nowe spojrzenie na motywację, D.Pink, wyd. Studio Emka 2012