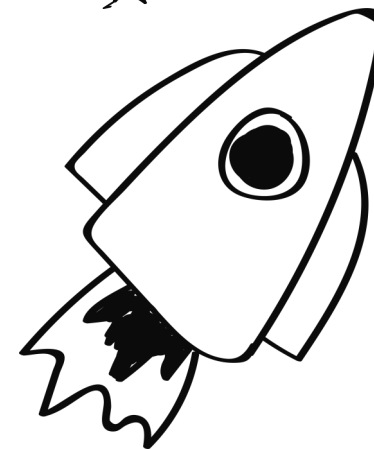
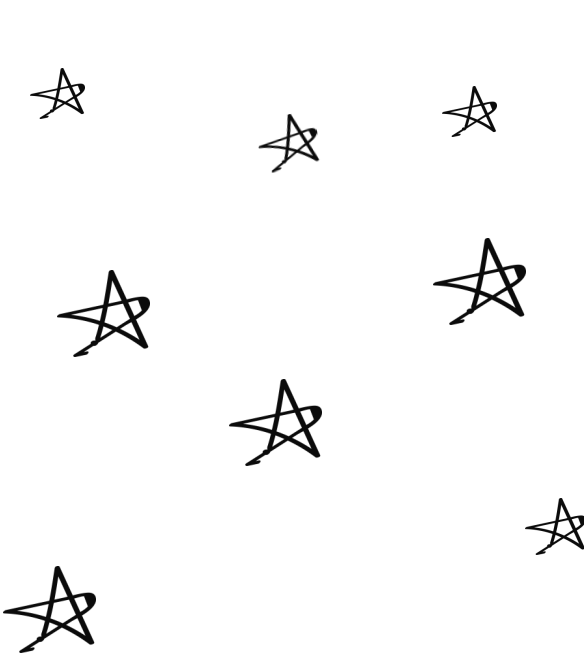
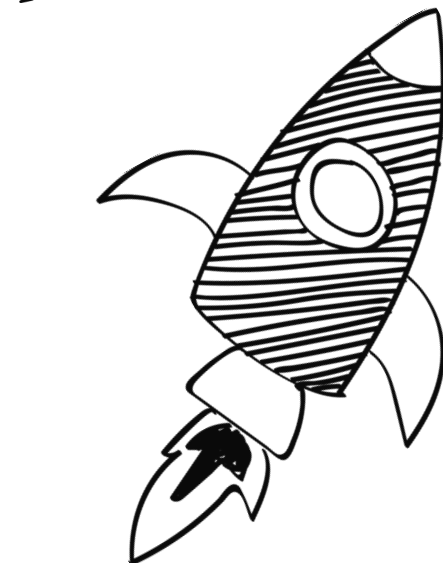


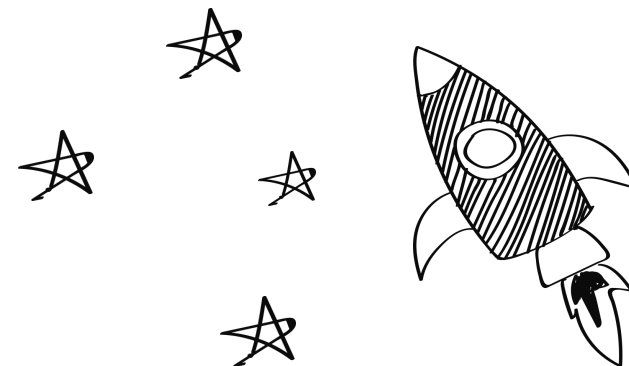


Мотивационные упражнения направлены на развитие мотивации достижения и интереса к выполняемой деятельности. Выполнение данных упражнений особенно актуальным является тогда, когда Вы потеряли интерес к какой-либо деятельности. Что же дает Вам тщательное выполнение данных упражнений? Конечно, повышает интерес и стремление к выполнению деятельности; развивает способность к самостоятельной мотивации (Вы тренируете умение вдохновлять и побуждать самого себя к действию).



## **КАК НАЙТИ МОТИВАЦИЮ?**

Упражнения для  
самостоятельного выполнения  
# 2



### Упражнение «Придумай девиз»

- Вообразите, что вы человек с высокой мотивацией достижения (стремитесь достигать значительных успехов). Придумайте девиз (лозунг), который бы ориентировал, побуждал и вдохновлял вас на достижение определенной цели. Девиз должен нравиться вам, вдохновлять на преодоление трудностей и проблем, настраивать на настойчивую работу.

- Подберите несколько вариантов девиза, чтобы впоследствии выбрать лучший из них. Разнообразие девизов необходимо также для того, чтобы отразить различные аспекты мотивации достижения.

- Надпишите свой девиз на табличке.

Подберите соответствующий цвет и рисунок-символ. Поместите табличку на рабочем столе (или стене), чтобы постоянно ее видеть.

- На отдельном листе бумаги напишите рассказ на тему, связанную с вашим девизом. Попробуйте как можно ярче вообразить ситуации, выразите свои отношение и чувства.

### Упражнение «Мои цели»

Письменно ответь на вопросы:

1. Что ты хочешь? К чему стремишься? Почему это так для тебя важно?
2. Как ты можешь этого достичь? Напиши 3 ближайших действий.
3. Что произойдет, когда твоя цель будет достигнута? Какие возможности откроются перед тобой?
4. Что тебе может помешать? Напиши 3 пункта, как ты будешь с этим бороться?



### Упражнение «Тема успеха»

- Используя ниже приведенные или другие изречения и напишите текст, который можно перечитывать и поддерживать свою мотивацию.

Успех зависит от моих усилий и желания достичь его.

Я верю в себя.

На мою мечту ничто не повлияет.

Я твердо знаю, чего хочу достичь.

Я не буду отказываться от дела при первой неудаче.

Я сделаю все, что задумал.