

Kişisel Motivasyon Nedir ve Nasıl Artırılır?

Hayatımızda eksikliğini hissettiğimiz en önemli duygulardan biri de motivasyondur. Her güne motive bir şekilde uyanmak ve günü heyecanla geçirmek, yaşam enerjisini üst seviyede tutmak çok önemlidir. Kişisel motivasyon ile ilgili hazırladığım bu yazı eminim ki kişisel motivasyon ile ilgili soruları kafanızdan silmeye yetecek düzeydedir. Hazırsanız okumaya başlayın bakalım □

Kişisel Motivasyon Nedir?

Kişisel Motivasyon Nedir?

 @yasamkocumt

www.muhammettasdemir.com



Kişisel Motivasyon Nedir

Kişisel motivasyon, en basit haliyle “sizi bir şeyleri gerçekleştirmeye iten güç” olarak adlandırılabilir. Hedeflerinizi gerçekleştirmek, bu hedefleri gerçekleştirirken gereken çabayı göstermek ve bu hedefleri başarıyla tamamlamak için içinizde yanan ateştir. Yaşamınızda ve dünyada bir şeyleri gerçekleştirme uğruna yapmanız gerekenler için sizi ateşleyen güçtür. İnsan zihninin sürekli olarak aktif kalması ve yaşamdan kopmaması için mutlaka düzenli olarak bu ateşi körüklemesi gerekir.

Kişisel motivasyon, bireye yeni hedefleri gerçekleştirmeyi ve bu hedefleri gerçekleştirirken kazanılan hazzı artırmayı sağlar. Hedeflerinizi yaşam amacınız

doğrultusunda gerçekleştirirken içinizde bulunan motivasyon, sizi oldukça zinde tutar ve her güne "Acaba bugünü daha iyi nasıl yapabilirim?" heyecanı ile sizi uyandırır.

Kişisel motivasyon nedir diye soran insanlar, aslında yaşamlarının en önemli noktasının cevabını arayan insanlardır. Az önce de bahsettiğim gibi, kişisel motivasyon sahibi olmayan bir bireyin yaşam alanlarında ve bunlarda kurduğu dengelerde önemli ölçüde sorunlar baş gösterir. Kendisini mutlu eden amaca ulaşmak için ve hedeflerini gerçekleştirmesi için kişisel motivasyona sahip olmaya ve bunu mutlaka güçlendirmeye ihtiyacı vardır.

Kişisel Motivasyon Türleri

İçsel Motivasyon

İç dünyada gerçekleşen bazı şeylerin kişiyi harekete geçirmesine içsel motivasyon denir. İçsel motivasyona neden olan ihtiyaçlar veya nedenler arasında kişinin kendi yaşamı üzerinde tam kontrol sahibi olma ihtiyacı yer alır. Bunun dışında, arkadaşlık veya başkalarıyla bağlantıyı sürdürme ihtiyacı kişiyi yaşamı içerisinde motive eder. En iyi olma ihtiyacı ve bunu yanı sıra başarılı olma ihtiyacı da kişiyi içsel anlamda motive eden unsurlardan bazılarıdır. İçsel motivasyonu artırmak, bireyin özelliğine göre uzun süren bir işlem olabilir. Kişinin yenilenmeye veya değişmeye açık olması, kişiyi daha fazla motive edecektir ve yaşamında bir şeyleri değiştirmeye itecektir. İçsel motivasyonu yakalamak bazen uzun sürse de daha kalıcı ve içten bir başarıya sebep olur.

Yaşamında bir şeyleri değiştirmek için profesyonel bir koç ile çalışmak bana ulaşman yeterli. Numaram 0539 894 09 19 . Bana mail atmak istersen [BURAYA](#) tıklayabilirsin.Muhammet TAŞDEMİR

Dışsal Motivasyon

Bir kişinin ödüllendirilme, sevindirilme veya cezalandırılma gibi dış taraftan gelen etkiler ile hissedilen motivasyon türüne dışsal motivasyon denir. Ceza da değişim için gerekebilen bir nevi motivasyon türüdür. Dışsal motivasyonu artıran pek çok şey vardır. Daha çok para, daha iyi bir yaşam, daha iyi bir araba, daha iyi bir dünya gibi unsurlar, kişideki dışsal motivasyonu artıran unsurlardır. Dışsal motivasyon daha çok bireyin o eylemi gerçekleştirdiğinde kazanacağı avantajı

anladığında ortaya çıkar. Dışsal motivasyon genellikle kişi o başarıya ulaştığında bitebilecek bir unsurdur. Yine de bu kişinin yapısına bağlı olarak değişiklik gösterebilir.

Kişisel Motivasyonu Sağlamak

Kişisel Motivasyonu Sağlamak

    @yasamkocumt

www.muhammettasdemir.com



Kişisel Motivasyonu Sağlamak

Kişisel motivasyonu sağlamanın en önemli yolu, sizi mutlu edecek ve hayatınızı anlamlandıracak yaşam amacınızı keşfetmektir. Bu çoğu birey için zordur. Çünkü kişi kendisini aydınlatacak doğru soruları sormaktan uzak bir hayat izlemektedir. Kişi için hayat sadece akıp giden bir serüven ve tatmin edilmesi gereken bir egodan başkası değildir. Bir şeyleri başarmak ve bunun için çaba sarf etmek, kişinin hayatı için oldukça yorucu bir şeydir. En azından kişinin beyni bunu ona söyler.

Çoğu zaman bir şeyleri değiştirmek istemediğiniz için tembelleşirsiniz. Aslında bunu yapmanız, kendinize yaptığınız en büyük kötülüktür. Belki de kendinizi zehirlemekten daha beterdir. Atalet içerisinde bir yaşam, hedefleri gerçekleştirmemek veya hedef sahibi olmamak gerçekten bir insanın varlığına hakaret gibidir. Ne için yaşadığını bilmediğin bir dünya sana ne anlam ifade etsin ki?

Kişisel motivasyonu sağlamak için mutlaka bir yaşam amacı edinmeniz

gerekmektedir. Bunu edindikten sonra, kendiniz için hedefler belirlemeli ve bunları uygulamaya başlamalısınız. Yaşamınız bu şekilde daha anlamlı gelecek ve her sabah uyandığınızda hedefinizi gerçekleştirmek için kendinizi daha motive hissedeceksiniz.

Yaşamında bir şeyleri değiştirmek, hayat amacını belirlemek ve hedeflerini belirleyip gerçekleştirmek için profesyonel bir koç ile çalışmak sana iyi gelebilir. Numaram 0539 894 09 19. Şimdi benden randevu al.Muhammet TAŞDEMİR

Kişisel Motivasyon Teknikleri

Çok sayıda kişisel motivasyon tekniği ve yöntemi vardır ancak ben bu yazıda size 5 tanesinden bahsetmek istiyorum:

Küçük Hedeflerle Başlamak

Küçük hedeflerinizi yapmadan önce bunları not edin. Pek çok insan aklına gelenleri yapmak ile hayatında ilerleme kaydedeceğini zanneder ancak küçük notlar tutmak ve bunları zamanında yapmak sizi daha çok motive edecektir.. Not etmek, odaklanmanıza yardımcı olan en önemli unsurlardandır. Evernote uygulaması gibi uygulamalar kullanarak not tutma alışkanlığınızı geliştirebilirsiniz. [ÜCRETSİZ E-KİTABIMDA ASLINDA BUNDAN DAHA FAZLASINI ANLATMIŞTİM.](#)

Kötü Duygulardan Uzaklaşmak

Kötü duygular ve kötü hissettiren şeylerden uzaklaşmak için oldukça fazla çaba sarfedin. Sizin hayatınız ve sizin hayatınıza olumsuz duyguların girmesi sizi yorar. Sizi yoran şeylerden olabildiğince uzaklaşın veya uzaklaşmıyorsanız, uzaklaşmak için yeni yöntemler geliştirin. Her sorunun bir çözümü vardır unutmayın. Protonun bile elektronu var yani ☐

Ertelememek

Ertelemeyin! Başlayın ve bitirin. Yapmanız gerekenleri öncelik sırasına koyun ve en önemlisi hangisi ise mutlaka onu önce bitirmeye odaklanın. Ertelemek her zaman tembelliğe sebep olur ve bu da motivasyon kaybı oluşturur.

Kendinizi Şımartmak

Küçük hedefleriniz bittiğinde kendinizi mutlu edecek bir şeyler yapın. Bu sizin ödülünüz olsun. Kendinizi motive edecek şeyler için [kendinizi şımartın](#). Bu kişisel motivasyonu artırmada önemli bir mihenk taşıdır. Yaşama da 4 elle bağlanmanızı sağlar.

Disiplinli Olmak

Disiplinli olun. Eğlenmek için önemli olmak ile birlikte hayattaki sorumluluklarınızı güncel tutmak da önemlidir. Her şeyi dengeli yaşayın ve bu dengede disiplini koruyun. Yoksa işler içinden çıkılmaz bir hal alabilir.

Kişisel Motivasyon Filmleri

Bazı filmleri sizler için listeledim. Filmin adını kopyalayıp [Google'dan](#) bakabilirsiniz.

- Nightcrawler (2014)
- The Social Network (2010)
- Pirates of Silicon Valley (1999)
- The Pursuit of Happyness (2006)
- The Shawshank Redemption (1994)
- Forrest Gump (1994)
- Moneyball (2011)
- The Godfather (1972)
- Wall Street (1987)
- Rocky (1976)
- Jerry McGuire (1996)
- Startup.com (2001)
- Something Ventured (2011)
- Boiler Room (2000)
- Office Space (1999)

Filmlerin altyazılarını [TürkçeAltyazı.org](#) dan bulabilirsiniz. Ben genelde film izlerken oradan alıyorum. Veya filmleri internet üzerinden bulabilirsiniz.

Kişisel Motivasyon Sözleri

“Kendinize inanın! Yeteneklerinize inancınız olsun! Kendi güçlerinize alçakgönüllü bir şekilde yaklaşp güvenmezseniz, başarılı veya mutlu olamazsınız.”Norman Vincent Peale

“Eğer hayal edebiliyorsan, yapabilirsin.” Walt Disney

“Bir şeye irade ettiğinde, bir yol vardır. Eğer bir milyonda bir şey yapabiliyorsan, bir şey yapabilirsin, ne istersen, istediğin şeyi gerçekleştirdiğinde yaparsın. ” Pauline Kael

“İleriye doğru hareket edin. Durmayın, yolculuğunuzda oyalanmayın, ama önünüzde beliren işaret için çalışın. ”George Whitefield

“Gelecek, hayallerinin güzelliğine inananlara aittir.” Eleanor Roosevelt

“Engeller olacak. Şüpheler olacak. Hatalar olacak. Fakat sıkı çalışma ile sınırsız başarabilirsin. ” Michael Phelps

“Gözlerini yıldızların üzerinde tut ve ayaklarını yere sağlam bas.” Theodore Roosevelt

“İstikrarı korumanın bir yolu da sürekli daha büyük hedeflere sahip olmaktır.” Michael Korda

Kişisel Motivasyon Kitapları

Aşağıda listelemiş olduğum kişisel motivasyon kitaplarını Onedio.com isimli siteden derleyerek hazırladım. Bazı kitapları okudum ancak bazılarını okumadım. Tercih sizin. İstedikinizden başlayabilirsiniz. .)

1. İnsan Mühendisliği - Nüvit Osmay
2. Duygusal Zeka - Daniel Goleman
3. İyi Hissetmek - David Burns
4. Yaşam Koçum Aristo - Jules Evans
5. İnsanın Anlam Arayışı - Victor E. Frankl
6. Akıllı Yaşama Sanatı - Baltasar Gracian
7. Yaratıcı Beyin, Dehanın Nörobilimi - Nancy C. Andreasen
8. Kendime Düşünceler - Marcus Aurelius

9. Dinle Küçük Adam - Wilhelm Reich
10. Güçlü Hafıza - Ahmet Yıldız
11. Her Şey Seninle Başlar - Mümin Sekman
12. 59 Saniye - Richard Wiseman
13. Kendine İyi Bak Enneagram ile Kişilik Analizi - Uğur Batı
14. Az Seçilen Yol - Dr. M. Scott Peck
15. Büyük Düşünmenin Büyüsü - David J. Schwartz
16. Beşinci Disiplin - Peter M. Senge
17. Alışkanlıkların Gücü - Charles Duhigg

Kişisel Motivasyon İçin Motivasyon Koçluğu

Bu yazı içerisinde bahsettiğimiz her şey aslında kendinizi keşfetmeniz, yaşama 4 elle sarılmanız ve kendiniz için bir amaç ve hedef belirlemenin ne kadar önemli olduğunu görmemiz için idi. Kendinizi motive etmekte güçlük yaşıyorsanız bunu bir motivasyon koçu ile aşabilir ve kendinizi 3 aylık periyot içerisinde hedefiniz için doğru motivasyonu yakalayabilirsiniz. Motivasyon koçu, ulaşmak istediğiniz hedefe doğru giderken size yol arkadaşlığı yapacaktır. Eğer tek başınıza yol alamıyorsanız ve tahammülsüzlük yaşıyorsanız tabi ki.

Motivasyon koçu olarak sizi durduran şeyleri belirlemenize ve netleştirmenize yardımcı olabilirim. Herhangi bir engeli aşmak için sizinle birlikte çalışabilirim. Yeni perspektifleri görmenize ve farkındalıklar kazanmanıza yardımcı olabilirim.

Düzenli motivasyon koçluğu seansları sırasında sizinle konuşmak, eylemlerinizi için irade yakalamak ve eylemlerinizi başarılı bir şekilde gerçekleştirmek, motivasyon koçu ile daha iyi ve hızlı gerçekleşebilir.

Hayatta en büyük yatırım, kendinize yaptığınız yatırımdır. Kendinize inanın ve değişime inanın. Birlikte yol alalım ☐

İletişim Numaram : 0539 894 09 19

Site :www.muhammettasdemir.com

Mail : iletisim@muhammettasdemir.com

Sosyal Medya : @yasamkocumt

Muhammet Taşdemir