

MOTİVASYON

İNSAN DAVRANIŞLARININ TEMELİNDE İHTİYAÇ VARDIR.

BU İHTİYAÇLAR İNSANI HAREKETE GEÇİREN İTİCİ GÜCÜ OLUŞTURUR. İŞTE BU İTİCİ GÜCE "MOTİVASYON" ADI VERİLİR.

MOTİVASYONUN ÜÇ TEMEL PARÇASI VARDIR:

- HAREKETE GEÇME (AKTİVASYON)
- DEVAMLILIK (ISRAR)
- YOĞUNLUK

HAREKETE GEÇME (AKTİVASYON): BİR DAVRANIŞI BAŞLATMA KARARINI İÇERİR.

DEVAMLILIK (ISRAR): ENGELLER ORTAYA ÇIKSA DA HEDEFE ULAŞMAK İÇİN ÇABA HARCAMAYA DEVAM ETMEKTİR.

YOĞUNLUK: HEDEFİ KOVALARKEN, NE KADAR KONSANTRE, COŞKULU VE GÜÇLÜ OLDUĞUNUZDUR.



ZAMANI GERİYE ALAMAYIZ AMA DAHA İYİSİ VAR.

ZAMAN HERKESE 24 SAAT VE ÜCRETSİZ OLARAK VERİLMİŞTİR.

- ZAMANI SATIN ALMAYA Hiç KİMSENİN GÜCÜ YETMEZ.
- ZAMAN VARLIĞI KONUSUNDA HERKES EŞİTTİR.
- ZAMANI BİRİKTİRME GİBİ BİR İMKANIMIZ YOKTUR.
- NE KADAR ZAMANIMIZ OLDUĞU DEĞİL, ZAMANI NASIL DEĞERLENDİRDİĞİMİZ ÖNEMLİDİR.

KEŞKELER HAYATI DAHA KATLANILAMAZ KILMAKTAN BAŞKA İŞE YARAMAYACAK...

**SAKİN
OL
VE
DEVAM
ET**

SİZLER AMACINIZ İÇİN HAREKETE GEÇTİNİZ, İNİŞ ÇIKIŞLAR OLSADA PES ETMEDEN DEVAMLILIK GÖSTERDİNİZ VE ŞİMDİDE YOĞUNLUK ZAMANI. EVET SINAVA SAYILI GÜNLER KALDI. BU NOKTADA ÖNEMLİ OLAN GERİYE BAKMADAN BAŞTAKİ COŞKUNUZLA DEVAM ETMEK!

PEKİ O ZAMAN ŞİMDİ DEVAM EDİYORUZ!

- **BİRİNCİ KURAL:** AMACINIZI, HEDEFİNİZİ BELİRLEMEK-UNUTMAMAK!
- **İKİNCİ KURAL:** BAŞARACAĞINA İNANMAK. ANCAK İNANDIĞIN HAYALLERİ GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN ÇALIŞIRSIN. SEN SANA İNANMAZSAN KİMSE İNANMAZ.
- **ÜÇÜNCÜ KURAL:** ODAKLANMAK VE VAZGEÇMEMEK. AMAÇ DOĞRULTUSUNDA HAREKET ETMEN GEREKİYOR. SAĞA SOLA SARARAK BAŞARI ELDE EDİLMEZ...
- **DÖRDÜNCÜ KURAL:** BUGÜNÜN İŞİNİ YARINA BIRAKMAMAK... DAHA VAKİT YOK, PAZARTESİ DE BAŞLAYAMAZSIN. BİRŞEYLERİ DEĞİŞTİRMEK İSTİYORSAN EĞER ŞİMDİ BAŞLAMALISIN.

- **BEŞİNCİ KURAL:** KARARLILIK YAŞAMIN VE GELECEĞİM BENİM İÇİN NE ANLAM İFADE EDİYOR. PEKİİİ SEN YAŞAMINI DAHA GÜZEL KILMAK KONUSUNDA NELER YAPIYORSUN?
- **ALTINCI KURAL:** UMUDUNU KAYBETMEMEK SINAVLAR ÜSTÜN ZEKALILARI AYIRT ETMEK İÇİN DEĞİL İYİ ÇALIŞMA ALIŞKANLIĞINA SAHİP ÖĞRENCİLERİ SEÇMEK AMACIYLA YAPILIR. KAZANANLAR NASIL KAZANDILAR?
- **YEDİNCİ KURAL:** SORUMLULUĞUNU KABUL ETMEK. SINAVA HAZIRLANMAK SENİN SORUMLULUĞUNDA VE BÜYÜMEK SORUMLULUKLARINI ALMAKLA BAŞLAR...
- **SEKİZİNCİ KURAL:** BAŞARI DEDIĞİMİZDE NE ANLIYORSUN? PARA? TAKDİR EDİLMEK? LİDER OLMAK?, SEVİLEN BİRİ OLMAK?, SAYGI DUYULMAK?

- **DOKUZUNCU KURAL:** TAVŞAN KADAR HIZLI OLMASAN DA KAPLUMBAĞA KADAR KARARLI OL.
- **ONUNCU KURAL:** CESUR OL. SENİN GELECEĞİNDEN SÖZ EDİYORUZ.

SONUÇ

- >ERTELEMekten KURTULMAN GEREK; EMELERİNİ ÇALIYOR.
- >MOTİVASYONUNU ARTTIRACAK SÖZLER-FİMLER BUL.
- >KENDİNİ ENGELLEME.
- >UMUTLU OL; KENDİNE İNAN.
- >KENDİNİ İHMAL ETME.
- >CESUR OL.
- >SOMUT HEDEFLERE KİLİTLEN
- >HEDEFLERİNE ULAŞMAK İÇİN KARARLI OL
- >ZAMANINI KIYMETİNİ BİL, BOŞA HARCAMA
- >HEDEFİNİ GERÇEKLEŞTİRMEK İÇİN PLANLI VE VERİMLİ ÇALIŞ.

EN ÖNEMLİSİ KENDİNE DEĞER VER. HİÇBİR ŞEY SENDEN ÖNEMLİ DEĞİL

NAGİHAN ÖZKURT
PSİKOLOJİK DANIŞMAN