**Правила повышения мотивации к жизни, учёбе, работе.**

Вопрос заключается в том, как мотивировать обучающихся? Вот несколько советов, эффективность которых проверена временем.

1. **Имейте причину.**

Нет более могучего источника мотивации, чем причина, к которой вы неравнодушны. Такая причина может вдохновить вас приложить максимум усилий даже перед лицом трудностей. Она может заставить вас сделать на первый взгляд невозможные вещи.

1. **Имейте мечту. Большую мечту.**

Ваша причина — это мощный источник мотивации, но по природе своей она абстрактна. Вам нужно конкретизировать её в форме мечты.

Иметь мечту важно, потому что сложно быть мотивированным, если у вас нет ничего, за чем вы охотитесь. Просто подумайте о людях, которые играют в баскетбол. Будут ли они мотивированы играть, если не будет корзин для забрасывания мяча? Им нужна цель. Вам нужна цель. Вот для чего существует ваша мечта.

1. **Будьте голодным.**

Это одно из [правил жизни Стива Джобса](http://maleday.ru/lifestyle/dvadtsat-glavnyh-pravil-zhizni-stiva-dzhobsa-v-tsitatah.html) (основатель корпорации APPEL). Чтобы быть поистине мотивированным, у вас должна быть жажда, а не просто желание. Одно только желание не проведёт вас через сложные времена, пока вы не захотите чего-либо достаточно сильно. Зачастую именно жаждой лучшие исполнители отличаются от посредственных.

1. **Бегите свою собственную дистанцию.**

«Я не пытаюсь танцевать лучше кого-то. Я просто стараюсь танцевать лучше себя самого», — говорил Михаил Барышников, советский и американский артист балета.

Сравнение себя с другими — эффективный способ демотивировать себя. Даже если вы начали с энтузиазмом, вскоре вы потеряете свою энергию, если сравните себя с остальными, и вам придётся искать способы повысить свою самооценку.

Сравнивать себя с другими — это всё равно, что сравнивать выступление пловца с бегуном, используя одинаковый временной стандарт. Единственный ваш конкурент — это вы сами.

1. **Сделайте ещё один шаг.**

«Успех не финален, провал не фатален: имеет значение только решимость продолжать»,— изрёк Уинстон Черчилль.Когда на своём пути вы встречаете препятствия, может появиться желание уйти. Вам может показаться, что продолжать движение слишком тяжело. Вам может показаться, что ваша мечта недостижима. Но именно здесь вы можете увидеть различие между победителями и проигравшими. Хотя и те, и другие сталкиваются с теми же трудностями, есть кое-что, что отличает победителей: храбрость продолжить путь.

В сложных ситуациях просто фокусируйтесь на делании следующего шага вперёд. Не думайте о том, как пробежать всю дистанцию. Не думайте о том, сколько ещё препятствий вас ждут. Просто сфокусируйтесь на следующем шаге.

1. **Отпустите прошлое.**

«Закончив день, покончи с ним. Ты сделал всё, что мог», - считал Ральф Уолдо Эмерсон, американский мыслитель XIX века. Один из лучших демотиваторов — это ваше прошлое.

Сегодня новый день, и у вас есть шанс начать заново. Неважно, насколько плохим могло быть ваше прошлое: у вас впереди всё ещё есть яркое будущее, которое вас ждёт. Просто не дайте ноше прошлого остановить вас.