

Motivácia, bez srandy, to je práca



16. 2. 2023

Pokiaľ to nie je tridsať rokov od vášho posledného pohovoru, možno, že si spomeniete, na otázku, ktorá na ňom s najväčšou pravdepodobnosťou zaznela a vás pomerne zaskočila. „Pani Nováková, povedzte mi, čo vás motivuje.“ „No, eee, teda ehm ehm, motivuje ma samozrejme ééé“

Viete, nevíete? A keď nevíete, ako chcete napríklad natrvalo schudnúť a postavu si udržať. Keď netušíte, ako si udržať motiváciu, ktorá je v skutočnosti tou najdôležitejšou položkou na zozname diétnych režimov.

Čo je to vlastne tá motivácia?

Priateľka wikipédia nám hovorí, že je to súbor faktorov, ktorý usmerňuje naše správanie a konanie na dosiahnutie určitého cieľa. Je teda takým vnútorným motorom, ktorý vás ženie na dosiahnutie svojich cieľov. V konkrétnom slova zmysle vlastne motivácia ako taká neexistuje – nemôžeme ju zmerať, konkrétne definovať, môžeme ju iba vypožorovať a teoretizovať o jej pôsobení na náš život.

Pretože nie sme jeden ako druhý, tak univerzálny recept na zvýšenie motivácie jednoducho neexistuje. Čo motivuje jedného, môže druhému vadiť. Jej relativita sa prejavuje tiež v čase – čo vás motivovalo pred rokom, môže byť teraz už úplne zabudnuté.

Motivácia je ale obrovská sila, je vlastne srdcom nášho organizmu, bez nej sa staneme len vyhoretou troskou. Aj preto je veľmi užitočné, až nutné, sa ňou zaoberať a byť si celkom vedomý toho, čo na mňa pôsobí ako motivátor a čo naopak ako demotivátor.

Okolo nás je veľa ľudí, ktorí stále veria tomu, že najväčšou motiváciou sú peniaze. Peniaze, za ktoré si možno kúpiť prakticky čokoľvek a čím viac majú peňazí, tým viac sú motivovaní a tým lepšie pracujú. Peniaze sú ale iba drobnou časťou motivačného systému.

Motiváciu môžeme totiž rozdeliť na mnoho druhov a poddruhov – okrem iného na vonkajšie a vnútorné.

Tá vonkajšia je práve v oblasti peňazí, kamarátov, fanúšikov, áut, zážitkov, kariéry, medailí....Keď sa ale pozriete na Maslowovu pyramídu potrieb, zistíte, že vonkajšia motivácia nám obsadí iba nižšie priečky pyramídy.

Pre tých vyšších musíme vstúpiť do vnútornej časti motivácie. Motivácia ako túžba, vášeň, láska k danej aktivite/cieľu. Tam sa potom už môžeme realizovať ako komplexná ľudská bytosť. Je to vlastne prostý prechod od musím ku chcem.



Mnoho z nás má pohľad na motiváciu pokrivený výchovou v detstve. Systém odmena a trest, ktorý je stále vo výchove bežný, nám totiž nepomáha rozvinúť onú vnútornú časť motivácie. Pokiaľ dieťaťu dáte za dobrý výkon, známku či činnosť odmenu, naučí sa onú činnosť robiť nie pre svoj dobrý pocit, ale práve pre tú odmenu – teda vonkajšiu motiváciu. Už v útlom veku sa tak zameriavame na výkon, nie na hru, radosť z dobre vykonanej práce a zmysel našich činností.

Čo vás teda motivuje v osobnom živote?

Ak by ste si chceli túto otázku položiť inak, znela by: „Čo je tvojou životnou vášňou?“

Na čo sa každý deň tešíte, už keď vstanete z postele? Kam vám zabľúdi myseľ, keď máte príležitosť sa na chvíľu zasnívať? Ste zapálený horolezec? Ste športový nadšenec? Čo radi robíte vo voľnom čase? Cítite sa najlepšie v kuchyni, keď miešate polevu na cupcaky? Nachádzate potešenie a uspokojenie, keď niečo vyrábate rukami?

Keď skúsime kopať ešte trochu hlbšie. Čo sa vám na vybraných aktivitách tak páči? Čo je za tým pocitom uspokojenia? Je to pocit naplnenia, keď dokončíte prácu na projekte, ktorý milujete? Je to pocit obdivu, ktorým vás zahrnú ostatní, keď uvidia, čo všetko ste dokázali? Alebo sa cítite dobre, pretože svojou obľúbenou činnosťou obohacujete životy ostatných, učíte ich a ukazujete im cestu vlastným príkladom? Alebo vás jednoducho baví sa učiť niečo nové?

Nech je to čokoľvek, zapíšte si to.

Keď už vieme, čo nás motivuje v osobnom živote, poďme sa pozrieť napríklad práve na chudnutie. Čo vás motivuje k tomu, aby ste dosiahli svoju optimálnu váhu a cítili sa skvele vo svojom tele?

Mnoho z nás teraz odpovie, že ho najviac motivuje pohľad do zrkadla, alebo napríklad spokojný pohľad manžela/manželky. A áno, súhlas, toto je naozaj silná motivácia.

Ale ako sme si už vysvetlili, je to iba krátkodobá a vonkajšia motivácia. Skúsme sa trochu prehrabať vašim podvedomím a zaťahajme za nitky vnútornej motivácie.

Je možné, že vás v prípade chudnutia motivuje to isté, čo v osobnom živote? Máte radosť zo splnenej úlohy, z toho že ste niečo zvládli pred termínom, alebo že ste si našli nový recept, ktorý ste úspešne uvarili?

Spíšte si zoznam vecí, ktoré vás motivujú, ktoré vo vás prebúdajú radosť a chuť sa znova vrhnúť do ďalšej, seba ťažšej úlohy.

Na záver si skúsme taký malý testík, ktorý nám napríklad pomôže sa ešte hlbšie ponoriť do vôd našej motivácie. Pokúsime sa bližšie definovať, či vaša motivácia je skôr vnútorná alebo vonkajšia.

Vezmite si ceruzku a papier, môžeme začať.

Budeme odpovedať na otázky áno alebo nie. Nad každou otázkou sa prosím zamyslite, čo vás naozaj najviac motivovalo ku konkrétnej činnosti. Čo bolo tým hlavným spúšťacím mechanizmom? A používate to stále, je to stále súčasťou vašich rozhodovacích vzorcov?

- Verím len sám sebe. Vo svojej skúsenosti a zručnosti.
- Som schopný odhadnúť, čo zvládnem a čo už je nad moje možnosti.
- Rád idem do situácie, v ktorej môžem ukázať svoje silné stránky.
- Mojou najväčšou odmenou je pocit zadostučinenia a úspechu v tom, čo robím.
- Pochvala a uznanie sú pre mňa dôležitejšie ako čokoľvek hmotné.
- Myslím si o sebe, že som sebavedomý/á a nebojím sa tvrdo pracovať.
- Tvrdo na sebe pracujem, aby som dokázal/a využiť plne svoj potenciál.
- Pocit radosti vo mne vyvoláva už samotný proces vedúci k cieľu, nielen výsledky a hodnotenia.

- Preto, aby som bol/a spokojná, potrebujem mať pocit, že moja práca má zmysel.
- Keď začínam novú úlohu, zameriavam sa skôr na to, či sa niečo nové naučím ako na to, ako budem ohodnotený/á.

Prevaha ÁNO: Vaša motivácia je skôr vnútorná. Chcete mať z práce radosť, pocit uspokojenia a túžite byť úspešní. Hmotné statky, vzhľad alebo prestíž pre vás nie sú až také dôležité.

Prevaha NIE: Vaša motivácia je predovšetkým vonkajšia. Aby ste zostali motivovaní a dosahovali vyššie výkony je potrebné aby ste si nastavili stabilný systém odmien a získali dostatočné ocenenia zvonku.

Nech už je vaša motivácia akákoľvek, najdôležitejšie je, že sami seba spytujete, snažíte sa spoznať, čo vám môže pomôcť a jedine to vás dovedie k vytúženému pocitu spokojnosti a pokoja v duši.