



MOTIVATION - TIPPS





1. SETZE DIR KLARE ZIELE

Super wichtig für deine Motivation ist das Setzen von Zielen. Ohne ein konkretes Ziel weißt du doch gar nicht, wohin deine Reise eigentlich soll. Wozu also dann jeden Tag motiviert starten, wenn es keinen motivierten Grund gibt? Deshalb nimm dir die Zeit und stecke deine Ziele ab, deine privaten, beruflichen sowie Tagesziele.

2. POSITIVES MINDSET

Neben deiner Zielsetzung ist vor allem auch deine positive Einstellung sehr entscheidend. Es ist wichtig zu lernen, die Motivation aus dir selbst heraus zu beziehen und nicht nur durch äußere Umstände. Natürlich kann ein Lob auch weiterhin einen Motivationsschub verpassen und dich nachhaltig beflügeln. Jedoch ist dies auf langer Sicht eben nicht nachhaltig genug. Daher ist es wichtig, dass du dich mit dir selbst und deiner eigenen Einstellung zu bestimmten Dingen und Themen befasst und ein positives Mindset entwickelst. Ein Dankbarkeitstagebuch kann dir hierbei enorm helfen (siehe Punkt 5).

3. GESUNDE ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Gesunde, ausgewogene Ernährung und Bewegung sorgen ebenfalls für mehr Power und Energie im Alltag. Das solltest du aber mittlerweile selbst erkannt haben. So ist es ganz logisch, dass du ebenfalls mehr Motivation für das Erreichen deiner Ziele hast. Obwohl klar, geht dies doch im stressigen Alltag manchmal vergessen. Obwohl du weißt, dass du nur diesen einen Körper hast und dieser jeden Tag enorm viel leistet. Daher musst du dich um deinen Körper kümmern, um weiterhin täglich gute Leistungen zu erbringen.

4. AUSTAUSCH MIT GLEICHGESINNTEN

Der Austausch mit Gleichgesinnten kann ungemein beflügeln. Deshalb umgib dich unbedingt mit Menschen, die ähnliche Ziele erreichen möchten, vielleicht schon erreicht haben oder eben eine genauso positive Einstellung zum Leben haben. Nutze daher unbedingt diese Gruppe.





5. DANKBARKEITSTAGEBUCH

Führst du bereits ein Dankbarkeitstagebuch? Ja, dann Gratulation. Wenn nein, dann möchte ich dir dieses wertvolle Tool wirklich ans Herz legen. Es sorgt dafür, dass du dich mit den positiven Dingen im Leben beschäftigst und das gesamte Umfeld viel achtsamer wahrnimmst. Das führt dazu, dass du viel ausgeglichener bist. Leider neigen wir nämlich dazu, unsere Erfolge gar nicht richtig zu feiern oder diese schnell wieder zu vergessen, obwohl wir oft lange darauf hingearbeitet haben. Daher hier eine kleine Erinnerung: Feiere deine noch so kleinen Erfolge und teile diese auch gerne auf meinem Instagram oder Facebook Profil. Wir feiern dich dafür ab :-)

6. GUTE MUSIK

Ein weiterer Motivationsgarant ist gute Musik. Drehe deine Lieblingsmusik laut auf und du merkst sicherlich in Kürze eine Veränderung des Gemütszustands. Starte gerne auch mit Gute-Laune-Musik in den Tag!!!!

7. AUSZEIT

Für mehr Motivation im Alltag und Job sind auch regelmäßige Auszeiten von hoher Bedeutung. Und ich meine hier nicht nur Urlaube, sondern eben auch kleine "Ruhepausen" zwischendurch, wie z.B.

- Buch lesen
- Massage/Sauna/Gesichtsbehandlung
- Quality-Time mit dem Partner oder einer Freundin
- deinen Lieblingsfilm gucken
- malen
- tanzen
- Ruhe und Stille genießen
- raus in die Natur (vielleicht hast du ja einen Kraftort?)

Ich weiß selbst, wie schwer dies manchmal sein kann, wenn der Terminkalender aus allen Nähten platzt. Jedoch können kleine Pausen auch in den Alltag integriert werden und schaffen somit eine gesunde Balance.





8. INSPIRATION

Lass Dich inspirieren, ob von der Natur, einem guten Buch, Podcasts oder anderen Persönlichkeiten. Inspiration findest du überall ... du musst nur die Augen aufhalten und deine Umwelt achtsam betrachten. Lass Dich doch mal von (deinen) Kindern inspirieren :-)



Mit diesen Methoden, Tipps und Tricks für mehr Motivation im Alltag und Job sollte es ab sofort kein Problem mehr sein, dass du dich selbst motivierst und gegen Motivationsvampire gewappnet bist. Berichte gerne auf Instagram oder Facebook, welche dieser Möglichkeiten du nutzt. Eventuell hast du noch weitere Tipps? Dann teile dies gerne.

Herzengrüße & LOVE

Domenica

Folge mir gerne auf  

