



MOTIVASYON ARIYORUM!



NEDİR BU MOTİVASYON?

Kişiyi hedeflerine ulaştırmak için gerekli olan itici güçtür.

PEKİ HEDEF?

Varılmak istenen yer, olunmak istenen konumdur.





ARALARINDA NASIL BİR İLİŞKİ VAR?

Hedef olmadan herhangi birşey yapmak için motivasyon(istek), motivasyon olmadan hedefe ulaşmak için bir hareketlenme söz konusu olamaz.



Kişinin karnını doyurmak, su içmek, eğlenmek için bile bir motivasyona gerek olduğunu biliyor muydun? Hepsi bir ihtiyaçtan doğar ve hedef o ihtiyacı gidermektir..

HEDEFİMİ NASIL BELİRLERİM?



1. Kendini tanı ve ne istediğini, nerede olmak istediğini belirle.
2. Olmak istediğin yerin senin için ulaşılabilir olup olmadığını sorgula.
3. Olmak istediğin yere seni götürebilecek yolları belirle.
4. Belirlediğin yollarda ihtiyaç duyabileceğin ve yararlanabileceğin kaynakları ortaya çıkar.
5. Bir plan yap ve harekete geç. Planın uygulanabilir olsun.
6. Ara sıra süreç değerlendirmesi yap. Seni isteklendiren ve isteğini yitiren şeyleri ortaya çıkar.



HEDEFİM.....

1 hafta sonraki hedefim

.....

1 ay sonraki hedefim

.....

▼ 1 yıl sonraki hedefim

▼
▼

▼ 10 yıl sonraki hedefim

▼
▼

Hedefime ulaşırken sahip olduğum ya da olmam gereken kaynaklar

.....

Hedefime ulaşırken karşılaşılabileceğim engeller

.....

Karşılaşılabileceğim engelleri aşmam için yapabileceklerim

.....



NEDEN MOTİVE OLAMAYIZ?

Ne istediğimi bilmiyorum. Neden motive olayım ki?



Hedefin nedir, neden o hedefe ulaşmak istiyorsun, hedefine ulaşırsan ya da ulaşamazsan neler olur? Bu soruları kendine sorman seni motive edecektir.

NEDEN MOTİVE OLAMAYIZ?

..... dersini sevmiyorum ve başaramıyorum. Dolayısıyla çalışmama gerek yok.



Herhangi bir dersi sevmiyor olabilirsin. Ama kendine yetecek düzeyde bir başarı elde etmek için elinden geleni yapmış olduğunu bilmen seni rahatlatacaktır ve motive edecektir.

NEDEN MOTİVE OLAMAYIZ?

Zaten başarılı olamayacağım.
Çalışmanın da bir anlamı yok.



Denemekten hiçbir zarar gelmez.
Unutma Edison
ampulü 1000.
denemesinde
bulmuştu.

NEDEN MOTİVE OLAMAYIZ?

..... hiç çalışmıyor, çalışsak da bir işe yaramayacağını söylüyor. Haklı olabilir mi?



Enerjini düşüren ortamlardan ve kişilerden uzak dur. Senin onlara değil, hayallerine tutunmaya ihtiyacın var.

NEDEN MOTİVE OLAMAYIZ?

..... arkadaşımın imkanları bende yok. istesem de onun kadar başarılı olamam.



Mutlu olmak istiyorsan kendini en iyilerle değil, kendi en iyinle kıyasla!

#MuratTunali

Kendini başkaları ile kıyaslamaman, bahanelere sığınmanın olduğun yerde saymana sebep olur. Kendi kaynaklarını en iyi şekilde kullanmayı öğrenmelisin.

NEDEN MOTİVE OLAMAYIZ?

Daha çok var. Nasıl olsa başlarım bir yerden.



Başlamak için en doğru an 'şu an' dır. Ertelemek seni hayallerine ulaşma konusunda geciktirir.

NEDEN MOTİVE OLAMAYIZ?

Çok sıkılıyorum. Bir türlü bitmeyecekmiş gibi geliyor..



Süreç boyunca canını sıkacak birçok şey yaşayabilir, pes etme noktasına gelebilirsin. Hedefe giden her yol sabır ister. Sabır motivenin altın kurallarından biridir.

NEDEN MOTİVE OLAMAYIZ?

Önümde çok engel var. Hangi birini aşacağım ki hedefime ulaşabileyim?



Amaca giden yollar bazen taşlı olabilir. Ayağın takılabilir, düşebilirsin.. Önemli olan tekrar ayağa kalkıp mücadeleye devam etmektir.

NEDEN MOTİVE OLAMAYIZ?

Annemin-babamın beklentilerini karşılayamazsam hayal kırıklığına uğrayacaklar.



Motive olmak için dışsal kaynaklardan önce içsel kaynaklarına kulak vermelisin. Kendi isteklerin, başarma arzun, hayallerin her şeyden daha önemli olmalı. Böylece motiven kalıcı olacaktır.

AĞUSTOS BÖCEĞİ İLE KARINCA HİKAYESİNE BİR DE BÖYLE BAKALIM

Ağustos böceği için bu yaz, geçen yazlardan daha farklıydı. Yaz geldiğinde geçirdiği zorlu kış ve karıncanın kendine söylediklerini hatırladı. Karınca şöyle demişti:

- Herkes senin gibi eğlenmeyi,şarkı söylemeyi ister. Ama böyle devam edersen kış geldiğinde aç kalacaksın, bir evin olmayacak başkasına muhtaç olacaksın.

Ağustos böceği karıncayı dinlememişti ve çok zorlu bir kış geçirmişti. Artık değişme zamanıydı. Bu yaz için kendine hedefler belirleyecekti. İlk önce kendine bir ev yapacaktı. Daha sonra evini erzak ile dolduracaktı. Ve hayallerini gerçekleştirmek için harekete geçti. Önce bir ev yaptı kendine sonra karıncadan nerelerden erzak bulabileceğini öğrendi ve bütün kışı geçirebileceği kadar erzak taşıdı evine. Kalan zamanlarında yine eğlenmeye devam etti.

Gel zaman git zaman kış geldi. Ağustos böceği yazın çalıştığı için çok rahat bir kış geçiriyordu. 'Meğer güzel bir yaşam sürmek için çalışmak gerekiyormuş' deyip karıncaya kendisini isteklendirdiği için teşekkür etti içinden..



HİKAYEYİ İNCELEYELİM..

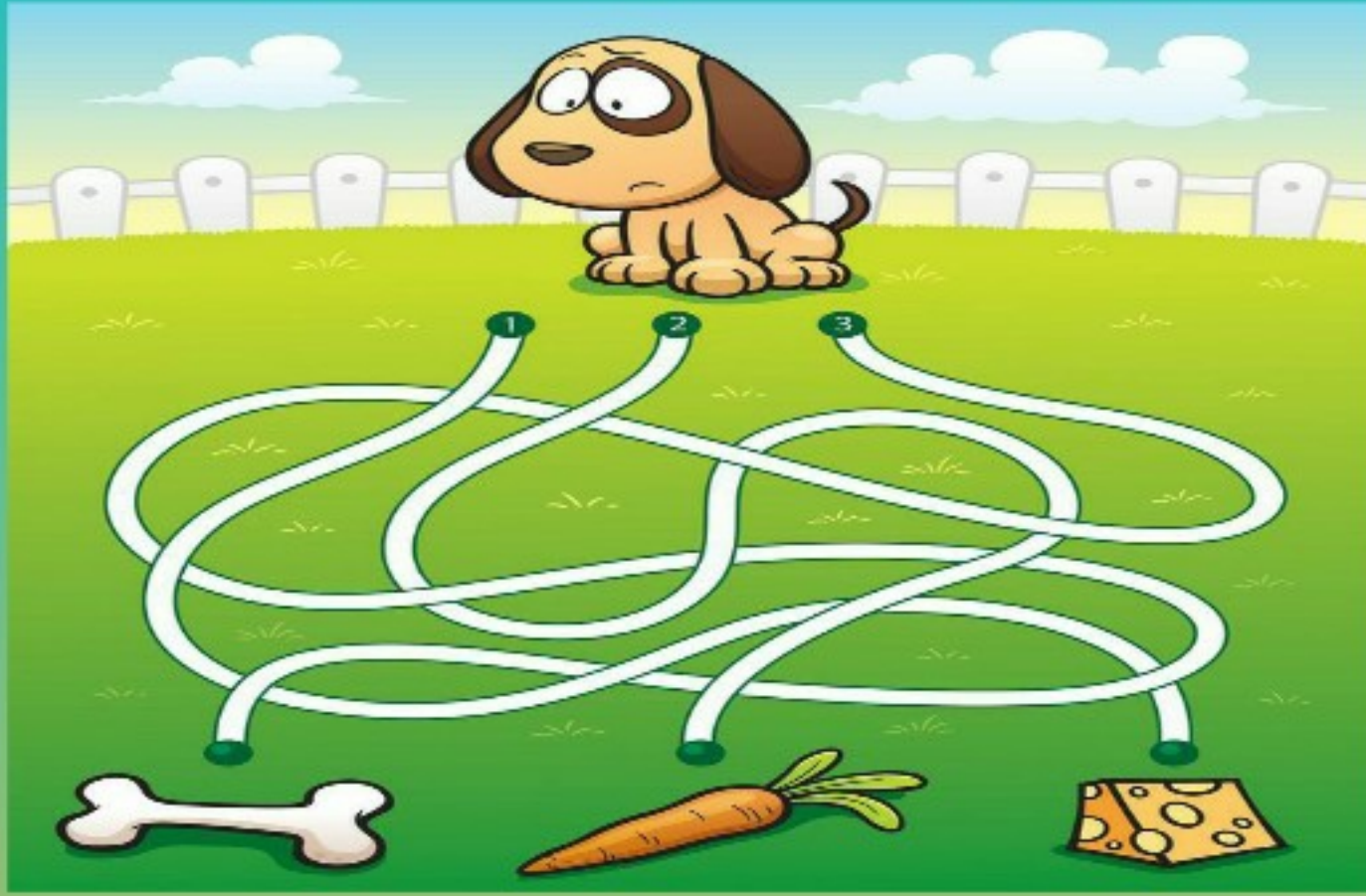
Agustos böceğini harekete geçiren ne olmuştur?

Ağustos böceği kendine bir hedef koymuş mudur?

Ağustos böceği hedefini gerçekleştirirken kullandığı kaynaklar neler olmuştur?

Ağustos böceğinin hedefini gerçekleştirirken karıncadan yardım almasını nasıl değerlendirirsiniz?

Ağustos böceği hedefini gerçekleştirmiş midir? Sence ağustos böceğinin duygu ve düşünceleri nelerdir?



Bu durumda köpekçiği motive eden şey kemiğe ulaşma isteğidir. Yani köpekçiğin hedefi kemiğe ulaşmaktır. Gelin köpekçiğin yaşayabileceği senaryolara birlikte bakalım.

1. Köpekçik ilk denemesinde peynire ulaşmıştır.

a) tekrar denerse? b) bırakıp giderse?

2. Köpekçik ikinci denemede havuca ulaşmıştır.

a) tekrar denerse? b) bırakıp giderse?

3. Köpekçik ilk 2 denemeden sonra kemiğe ulaşabilmek için ne yapmalıdır?

4. Köpekçik ilk denemede kemiğe ulaşmıştır. Sence ne hisseder?

Gaziantep'li çoban TEOĞ
birincisi oldu

İslahiye ilçesinde ailesine katkı sağlamak için çobanlık yapan Aydan Zorlu, TEOĞ ikinci dönem ortak sınavlarında 120 sorunun tamamına doğru yanıtlayarak ailesinin gurur kaynağı oldu.

Koyun otlatırken çalıştı, TEOĞ birincisi oldu

Okuldan arta kalan zamanlarını çobanlık yaparak geçiren Mahir Gündoğdu, TEOĞ'da 120 sorunun tamamını doğru yaptı ve birinciler arasına girdi. Doktor olmak isteyen Mahir'in hedefi, fen lisesinde okumak.

Okuldan fırsat bulduğu zamanlar ve yaz tatilinde hayvanlara bakarak ailesine yardım eden 14 yaşındaki Berdan Teloğlu, TEOĞ yerine gelen LGS sınavında 90 sorunun 85'ini yaptı. Teloğlu, 5 soruyu ise zaman yetersizliğinden yapamadığını söyledi.

'NEDEN OLMASIN?'

ES CHA

MOTİVASYONUNU DEĞERLENDİR

Kendimi motive etme şeklim?

Motivemin düştüğü durumlar?

Motivemin arttığı durumlar?

Bence benim genel motive durumum
10 üzerinden...?

Motive olmanın başarıya olan etkisine
inaniyorum

E H

ÖNÜMDEKİ 1 HAFTAMDA....

Kendime hedefi koyuyorum.

Bu hedefi için (ne için?) koydum.

Hedefime ulaşırken kendimi
(ne yaparak?) motive edeceğim.

Motivem düşerse yapacağım.

Hedefimi gerçekleştirirsem.....

Hedefimi gerçekleştiremezsem.....

Sonuç olarak,

Motive hayatımızın her alanında olan/olması gereken bir olgudur. Yaptığımız her işte farkında olarak veya olmayarak motive olmuş haldeyizdir. Sabah uyandıığımızda bizi yüzümüzü yıkamaya iten şey ayılmaktır, yemek yerken motivemiz karnımızı doyurmak, sinemaya giderken motivemiz eğlenmek, ders çalışırken motivemiz sınıfı güzel bir ortalama ile geçmek, sınava çalışarak girerken motivemiz kendimize güzel bir gelecek inşa etmektir..

Kişi her anında motiveli olamayabilir. Bazen psikolojimiz hiçbirşeye odaklanamayacak ve motive olamayacak kadar kötü olabilir. Bu durumdayken tekrar normale dönme isteği yine bizi motive eden şeydir..

Hayatımızda bizi ayakta tutan ve yaşamı anlamlı kılan şey aslında kendimize hedefler koymak ve bu hedeflere ulaşma noktasında kendimizi isteklendirip cesaretlendirmektir. İşte bizi isteklendiren şeyin adı motive dir. Hepinizin kendini doğru motive şeklini bulması dileğiyle..