

Auto-motivarea: intre trasaturi de personalitate si comportamente

Auto-motivarea: mituri si realitate

S-a vorbit si s-a scris mult despre motivare, auto-motivare, motivarea personalului intr-o companie si asa mai departe. Sunt multe teorii, multe tehnici simple pe care le poti aplica si o sumedenie de autori pe care-i poti studia si de la care poti invata.

In acest articol vreau sa-ti expun cateva idei simple, concrete, despre felul in care oamenii se auto-motiveaza. Pentru mine "auto-motivare" inseamna o combinatie de trei elemente principale: trasaturi de personalitate, tipare comportamentale si nivel de energie. Toate aceste trei aspecte interactioneaza si se influenteaza reciproc.

Subiectul auto-motivarii nu este unul simplu. Poate fi extrem de complex de explicat de ce o persoana este motivata la un moment dat si lipsita de orice fel de motivare peste putin timp. Unii oameni au tendinta de a trece rapid de la o stare la alta. Aceste fluctuatii de stari sunt o cauza (si un efect) al interactiunii dintre trasaturile de personalitate, tiparele comportamentale si nivelul de energie la o persoana.

Mi-e lene sau doar mi se pare?

Cand vine vorba de trasaturi de personalitate ma bazez pe Analiza Grafologica. Poti observa in scrisul de mana al unei persoane in doar cateva minute mai multe decat stia chiar acea persoana despre ea.

Motivarea personala incepe cu o trasatura de personalitate simpla, insa care poate influenta major actiunile: tendinta de a amana lucrurile.

Aceasta tendinta de a amana lucrurile se vede in scris in bara literei t. De obicei trasatura este o veste proasta pentru auto-motivare. Este greu sa te mentii motivat cand amani o decizie, cand nu faci acum ceea ce este nevoie sa faci. Pentru unii a lasa pe maine ce poti face azi a devenit un stil de viata.

In cazuri extreme, tendinta de a amana decizii si actiuni se poate transforma in lene (cronica). Stiu ca este un cuvant dur, insa este o trasatura de personalitate pe care am intalnit-o mai des decat mi-as fi dorit in experienta mea cu Analiza Grafologica.

Evalueaza propria personalitate. De cate ori te surprinzi ca amani lucrurile pentru maine? Cat de repede poti lua o decizie? Pui in aplicare planurile pe care le faci imediat sau doar planifici si amani implementarea cat poti de mult? Sugestia mea este sa faci in fiecare zi macar un lucru, cat de mic, care sa te aduca mai aproape de obiectivul tau principal. Ideal este "sa lucrezi zilnic in 3 obiective" din viata ta, adica zilnic sa faci un nou pas, cat de mic, spre indeplinirea celor mai importante 3 obiective ale tale. Nici nu exagera cu actiunile pentru ca devii haotic. Focalizeaza-te pe 3 obiective zilnic.

Am ramas fara benzina

Entuziasmul si gandirea pozitiva sunt doua trasaturi care se vad tot in litera t cat si in alte locuri din scrisul de mana. Analiza Grafologica spune ca entuziasmul este un catalizator pentru succes. Gandirea pozitiva si optimismul te pot ajuta cand intampini greutati. Perseverenta, o alta trasatura importanta, este cea care te mentine in cursa chiar daca trebuie sa treci peste multe greutati.

Am vazut oameni cu toate aceste calitati care, in cele din urma, raman pur si simplu fara benzina. Analiza Grafologica arata foarte clar si nivelul de energie pe care o persoana il are, in literele g, j si y. Un nivel de energie si de determinare ridicat este echivalentul unui rezervor de benzina mare. De aceea, pentru mine, trasaturile care arata nivelul de energie fizica din personalitate sunt un element foarte important cand vine vorba de auto-motivare.

Asigura-te ca mananci sanatos si ca iti mentii tonusul fizic la parametri optimi. Omul este un sistem trup-minte: cand fizic nu te simti bine, nu mai are sens sa vorbim de auto-motivare si de trasaturi de personalitate.

Pot! Sau... cred ca pot

Chiar crezi ca poti? Imaginea de sine este un element esential in personalitate si in ecuatia succesului.

Cata incredere ai in fortele proprii? Care este valoarea pe care tu singur ti-o atribui? Crezi ca meriti sa obtii succesul pe care il doresti? Pentru unele persoane aceste intrebari par retorice. Te asigur ca nu este chiar asa: sunt intrebari la care nu toti oamenii raspund asa cum ar trebui sa raspunda.

Imaginea de sine, increderea in fortele proprii si puterea de a stabili obiective motivante, ridicate, sunt trasaturi critice in personalitate. Analiza Grafologica le gaseste pe toate in mai multe parti din scrisul de mana, in special in bara literei t.

Am scris pe larg despre acest subiect in cursul online gratuit [5 trasaturi cheie in scris](#). Iti recomand sa te inscrii la el si sa afli cateva secrete despre personalitate cu Analiza Grafologica. In cazul in care esti deja

inscris la cursul online, iti sugerez sa treci din nou prin lectia dedicata imaginii de sine, pentru a intelege mai bine influenta imaginii de sine in auto-motivare.

Tot in acest curs online gratuit de Analiza Grafologica vei afla si mai multe strategii simple prin care poti sa-ti cresti imaginea de sine. Daca esti in fruntea unei echipe in organizatia in care actionezi, atunci aminteste-ti ca de multe ori oamenii tai se uita la tine pentru a se auto-motiva. Tu trebuie sa devii pentru ei o sursa de motivare. Si cum poti deveni o astfel de sursa daca nu ai incredere in tine?

Stilul "motivare cu usa"

Vorbeam mai devreme de tendinta de a amana lucrurile. Aceasta trasatura de personalitate poate sa fie ranforsata de alte trasaturi sau tipare de comportament. Unul dintre cele mai intalnite cazuri este cel al tiparului "away from" sau "ma indepartez de", din LAB Profile.

Te invit sa citesti un articol intreg dedicat acestui tipar motivational: [Cum sa directionezi motivatia la tine si la clientii tai](#). Vei gasi in randurile acestui articol explicatiile tiparului si exemple concrete din marketing si publicitate.

In auto-motivare, cei care au un tipar "away from" se vor misca mai greu decat cei cu un tipar "towards" sau "ma apropii de". Primii se vor misca abia cand apar problemele, cand se apropie termenul limita si cand lucrurile incep sa mearga prost. Pur si simplu ei sunt motivati de probleme. Ceilalti, cu tipar "towards", au tendinta de a face lucrurile sa se intample inainte ca problemele sa apara.

Spre exemplu, unii manageri executivi au un tipar puternic "away from". Ei vor face o treaba extraordinara cand vine vorba de implementarea strategiilor, mai ales daca apar probleme. In schimb, cei mai multi antreprenori au tiparul "towards": ei vor gasi idei, vor planifica, vor stabili obiective... pe care trebuie sa le indeplineasca managerii executivi.

Citeste articolul de mai sus pentru a intelege mai bine din care categorie faci tu parte. Acest tipar nu este unul bun sau rau in sine, ci este util sau nu in functie de contextul in care il aplici. Esential este sa intelegi felul propriu de auto-motivare si sa actionezi in consecinta.

M-am plictisit... vreau o provocare!

Nu ai intalnit niciodata pe cineva care trece repede de la un proiect la altul? Poate ca tu esti o astfel de persoana. In Analiza Grafologica exista trasaturi de personalitate care pot evidentia "toleranta" oamenilor la schimbare, diversitate si provocari. Sunt oameni care se plictisesc repede, care cauta schimbarea, provocarile si altii care adora siguranta si care sunt foarte rezistenti la schimbare.

Am intalnit in experienta mea cu Analiza Grafologica, NLP si LAB Profile o multime de oameni care sunt puternic motivati de provocari. De fapt, exista chiar profesii/ocupatii care atrag din start aceste categorii de oameni: antreprenorii si investitorii, brokerii de bursa sau cei care practica sporturi extreme. Acesti oameni trebuie mereu pusi in situatii noi, unde isi pot folosi mintea si trupul pentru a experimenta noi provocari.

Gandeste-te putin in cazul tau: cat de des schimbi jobul? Cat de repede intri intr-o noua relatie de cuplu doar pentru ca te-ai plictisit? Te plictiseste rutina? Te implici in proiecte multiple si ramai fara timp sa le duci la capat?

Ceea ce nu vei afla din cartile de motivare

Foarte putini autori sau trainerii spun lucrurilor pe nume cand vine vorba de motivare, de trasaturile de personalitate si tiparele comportamentale. De prea putine ori se aminteste faptul ca omul este o fiinta contradictorie prin natura sa: uneori doreste diversitate si provocari, alterori doreste siguranta si rutina. Uneori suntem motivati de obiective si rezultate, alteori nu ne punem in miscare decat daca suntem prinsii la usa.

Asadar, am o veste buna pentru tine. Este normal sa fii demotivat. Este absolut firesc sa treci prin perioade de apatie, de lipsa totala de motivare. Cauzele sunt multiple: te-ai plictisit, nu ai energie fizica, lucrurile merg prea bine sau prea prost si asa mai departe. Viata este o insiruire nesfarsita de suisuri si coborasuri. Probabil auto-motivarea este cel mai usor observabil "indicator" al acestor cicluri.

Cand esti motivat, bucura-te! Nu va tine mult timp. Entuziasmul, energia, motivarea ta vor fi prezente atat timp cat interesul tau este viu si cat timp personalitatea si tiparele comportamentale inconstiente le sustin. Apoi intri, inevitabil, intr-o stare de lipsa de motivare pana cand gasesti ceva nou in care sa te implici.

Este, daca vrei, legea naturii.

Auto-motivare inseamna sa stai

Din ceea ce am spus mai sus rezulta ca uneori cea mai buna metoda de auto-motivare este sa te opresti si sa mirosi florile. Imi vine in minte un citat foarte nostim: "Prima lege a gropilor: cand esti intr-o groapa, opreste-te din sapat!" Mediteaza. Lasa viata sa-si faca de cap pentru ca oricum nu ai ce sa-i faci. Uneori

este nevoie sa trecem prin stari de neliniste, chiar anxietate si stari depresive aparute in urma evenimentelor neplacute din viata noastra.

Cheia este sa stii cand si cum sa iesi din aceste stari. Asadar aminteste-ti sa-ti permiti sa iei timp pretios si sa experimentezi intamplarile care apar in viata asa cum sunt ele. Daca ai oboosit, odihneste-te. Daca esti intr-o faza mai putin buna in afaceri, in viata personala sau in toate domeniile vietii, atunci ai rabdare cu tine. Cand stii exact cum sa faci acest lucru, spune-mi si mie.

Sursa: Articol publicat in: www.BizCafe.ro Autor: [Ionut Ciurea](#)