



■ دوری از بی انگیزگی

■ دوری از بی انگیزگی

۴- دوری از افراد منفی نگر

در شرایط بی انگیزه بودن، بودن در کنار افراد بد بین و منفی نگر انگیزه ما را بیش تر از قبل کاهش می دهد و تاثیر منفی ای خواهد داشت.

۵- کمک به دیگران

زمانی که احساس می کنیم با دنیا هماهنگ نیستیم و هیچ انگیزه ای برای انجام هیچ کاری نداریم ، یکی از سریع ترین راه حل ها کمک به شخص دیگری است.

۶- جسم موفقیت

هر چه بیشتر خودتان را در مسیر پیشرفت و رسیدن به موفقیت تجسم کنید، زودتر به آن دست خواهید یافت. زمانی از روز را صرف تجسم خود در زندگی روپایتان کنید.

۱- تشخیص درست احساسات

بسیاری از احساسات می توانند انگیزه مان را از ما بگیرند. اگر بتوانید احساساتان را درست تشخیص بدهید ، مسیر پیش رو برایتان بسیار واضح تر خواهد بود.

۲- انجام کارهای رضایت بخش

کارهایی را انتخاب کنید که سریع انجام می شوند و نتیجه رضایت بخشی هم دارند . با انجام این کارها ، خود را از پس انگیزگی خجات دهید.

■ دوری از بی انگیزگی

۳- استراحت کنید

وقتی به شدت خلیل می رویم، پیدا کردن جرقه نبوغ درون مان سخت می شود . در این موقع ، باید خواب و استراحت را در اولویت قرار دهید.

تمهیه کننده: خامن وزین پور معاون فناوری
تایید شده توسط آقای علیخو معاون آموزشی

