

[opis]

Osiągaj cele bez zadyszki, w zgodzie ze sobą

Gdyby sporządzić ranking najpopularniejszych słów XXI wieku, **motywacja** bez wątpienia znalazłaby się w ścisłej czołówce.

Słowo to widać na okładkach poradników (również tego - sic!), czasopism, w tytułach kursów, szkoleń i tysięcy internetowych wykładów. Stało się synonimem dociskania siebie do granic możliwości i nieustannego podnoszenia sobie poprzeczki. Czujemy się źle, kiedy wydaje nam się, że jesteśmy niedostatecznie zmotywowani. Mamy poczucie winy, gdy uważamy, że robimy niewystarczająco dużo lub szybko. Za wszelką cenę więc chcemy siebie zmienić i zmotywować, a przy tym często działamy po omacku. Nic dziwnego, że kiedy na drodze do celu napotykamy trudności lub doświadczamy porażki, to okazuje się, że jesteśmy bezbronni.

Autorka tego poradnika pokazuje, że motywacja to nie afirmacyjne mantry ani proste "chce mi się". Jak przekonuje, to książka dla tych, którzy chcą:

- osiągać cele w zgodzie ze sobą i swoimi wartościami
- pokonywać trudności, kryzysy i radzić sobie z porażkami
- nauczyć się odpuszczać z korzyścią dla swojego dobrostanu
- odpieprzyć się od siebie, choć żyją w świecie tak bardzo nastawionym na sukces

[rec]

Książka mimo tego, że nie jest obszerna, jest napakowana wiedzą. Czyta się ją z przyjemnością i można dowiedzieć się wielu ciekawych informacji. Przede wszystkim tego jak zdrowo podchodzić do pojęcia motywacji i jakie cele sobie stawiać, by udało nam się je osiągnąć oraz były one zgodne z naszymi przekonaniem (tymi, które wspierają nasz rozwój, a nie które nas ograniczają). Autorka pokazuje nam jak utrzymać motywację na optymalnym poziomie, aby towarzyszyła nam ciągle i aby nie zabrakło nam jej w odpowiednich momentach. Jest to książka o zdrowym podejściu do efektywności. Pokazuje, że każdy może zmienić swoje życie, niekoniecznie żyjąc pod presją oczekiwań bliskich osób. Nie musimy zawsze działać na 100%, bo w końcu przyjdzie czas, że staniemy się przemęczeni i motywacja odejdzie, a nie o to w tym chodzi. Z życia należy czerpać przyjemność, trzeba myśleć o zdrowiu psychicznym oraz fizycznym, o bliskich oraz o odpoczynku. Trzeba zdać sobie sprawę, że nie we wszystkim będziemy najlepsi. I właśnie o tym jest ta książka - o dobrej motywacji, czyli jak czasem odpuszczając zaakceptować siebie i osiągać sukcesy.

ekonomicznie (2020-09-22)

[spis]

- Wprowadzenie
- Rozdział 1. Co to takiego ta motywacja?
 - Jedna motywacja za wszystkich, wszyscy za jedną motywację?
 - Podział motywacji ze względu na jej źródło
 - Podział motywacji ze względu na jej kierunek
 - Podział motywacji ze względu na kontekst
- Rozdział 2. Co Cię kręci, co Cię podnieca, czyli festiwal motywatorów
 - Czynniki wewnętrzne
 - Nastawienie
 - Samoświadomość
 - Cele
 - Czynniki zewnętrzne
 - Terminy
 - Nagrody
 - Awersja do straty
 - Efekty
 - Monitorowanie
 - Czynniki powiązane z ludźmi
 - Rywalizacja
 - Kooperacja
 - Wsparcie
 - Ekspert od własnej sprawy
- Rozdział 3. Zamiast strzelać na oślep, poznaj samego siebie
 - Cztery tendencje Gretchen Rubin
 - Prymus
 - Zobligowany
 - Wątpiący
 - Buntownik
 - Test Myers-Briggs
 - Reiss Motivation Profile (RMP)
 - Clifton Strengths (test Gallupa/talenty Gallupa)
 - Mental Toughness Questionare (MTQ48; badanie siły i odporności psychicznej)
- Rozdział 4. Motywacja a gotowość do działania
 - Brak gotowości do działania
 - Umiarkowana gotowość do działania
 - Pełna gotowość do działania
- Rozdział 5. Docieranie do źródła: praca na wartościach i przekonaniach
 - Czy mapa to teren?
 - Rodzinna walizka
 - W poszukiwaniu sensu
 - Konflikty wartości i modyfikacja przekonań
 - Czy wartości mogą się zmieniać?
 - Kiedy warto sięgać do wartości?
 - Podejmowanie decyzji
 - Wpływanie na mieliznę

- Zmiana decyzji
- Rozdział 6. Kim jestem i dokąd zmierzam?
 - Misja osobista
 - Wizja osobista
 - Strategia działania
 - Zasoby
- Rozdział 7. Rozwijanie postawy samowspółczucia
 - Boksowanie się ze sobą
 - Wyjdźże ze strefy komfortu, głupcze!
 - Przekraczanie granic
 - Obszar kontroli, wpływu i zmartwień
 - Co robią z nami mity motywacyjne
 - Samowspółczucie i samokrytyka a motywacja
- Rozdział 8. Uwaga, porażka!
 - Kult sukcesu a kreowanie wizerunku
 - Dlaczego tak bardzo koncentrujemy się na błędach?
 - Porażko, czy to ty pukasz do mych drzwi?
 - Efekt wtopy
- Rozdział 9. Optymista i pesymista na tropie porażki
- Rozdział 10. Etapy radzenia sobie z porażką
- Rozdział 11. Jak dobrze przeżyć porażkę
 - Potraktuj siebie jak przyjaciela
 - Zmiana perspektywy czasowej
 - Potknięcia jako informacja zwrotna o sposobie działania
- Posłowie
- Podziękowania
- Literatura dla zainteresowanych