**Motywacja – Ćwiczenia**

**Powinienem, muszę, nie chcę**

Ogromny odsetek ludzi zapytany, dlaczego robi to, co robi odpowiada:, Bo powinienem iść i to załatwić, muszę to zrobić. Źródło ich motywacji jest na zewnątrz, żyją w powinności i przymuszeniu. Najmniej w swoim życiu mają sformułowań: Wybieram, że…, chcę, aby…., bardzo chcę. Zadaj sobie pytanie, co dominuje w Twoim życiu, a co chcesz, aby dominowało? Powinienem, Muszę mogę, czy Wybieram, Chcę, Bardzo chcę.

1. Zrób listę rzeczy, które:

* Powinieneś robić…
* Musisz robić…
* Możesz robić…
* Wybierasz, aby robić…
* Chcesz robić…
* Bardzo chcesz robić…

1. Sprawdź, co dominuje: Powinienem/muszę, czy Wybieram/Chcę?
2. Co chcesz zmienić? Gdybyś mógł przenieść się do równoległego świata, który może być taki, jaki Ty chcesz, żeby był, to co konkretnie postanawiasz zmienić?

Rodzaje motywacji:

**Motywacja wewnętrzna-** jest odpowiedzialna za samo działanie i czerpanie przyjemności z tego działania; kierując się nią mamy pewność, że przyczyną działania jest ochota do tego; odpowiada ona za nasz rozwój. Motywacja wewnętrzna to osobiste pragnienia, interesy, samorealizacja.

**Motywacja zewnętrzna-** jest ukierunkowana na realizacje czynności ze względu na czekającą nas nagrodę po jej wykonaniu np. kiedy dziecko uczy się, bo rodzice dają mu za dobre oceny pewną kwotę pieniędzy.

**Ćwiczenie:  Motywacja** zewnętrzna i wewnętrzna

* Motywacja wewnętrzna

Wypisz 3 powody, dla których chcesz zwiększyć poczucie własnej wartości: (skup się na potrzebach, ciekawości, przyjemności):

* Motywacja zewnętrzna

Wypisz 3 powody, dla których ktoś inny chciałby, aby Twoje poczucie własnej wartości wzrosło: