

КАК ПОДДЕРЖАТЬ СЕБЯ И НАЙТИ СВОЮ МОТИВИРУЮЩУЮ ФРАЗУ



У каждого из нас случаются моменты неудач, грусти, нерешительности. Иногда хочется просто полежать на диване, чтобы никто не трогал. В такие минуты необходимы слова поддержки, но, к сожалению, не всегда рядом есть тот, кто может их произнести.

Есть и хорошая новость: таким человеком можешь стать ты сам. Нужно только подобрать фразу, которая станет для тебя опорой, зарядит позитивом и прибавит уверенности. Тогда ты сможешь, как барон Мюнхгаузен, жизненное кредо которого «безвыходных

ситуаций не бывает», вытаскивать себя из любых неприятностей.

Как работают мотивирующие фразы?

Мотивирующие фразы — это выражения, высказывания, цитаты, которые помогают человеку верить в себя, заставляют не опускать руки и дают силы действовать. Часто в ходе бесед с психологами Детского телефона доверия ребята находят для себя слова поддержки и начинают осознанно их использовать.

Эта фраза может помочь в моменты, когда ты готов сдаться, например, во время решения сложной математической задачи или спортивной тренировки:

«Наш большой недостаток в том, что мы слишком быстро опускаем руки. Наиболее верный путь к успеху — все время пробовать еще один раз» (Томас Эдисон).

А это высказывание Бернарда Шоу поможет спокойнее относиться к дискомфорту и испытаниям. *«Многие люди смотрят на окружающий мир и спрашивают: «Почему?». Я смотрю на окружающий мир с надеждой и спрашиваю: «А почему бы и нет?»*. Другими словами, если поменять отношение к ситуации, то испытание может превратиться в приключение.

Где найти мотивирующие фразы?

Интернет.

Это самый удобный и быстрый способ найти высказывания известных людей. Существуют целые сайты с коллекциями фраз на все случаи жизни. Открывай и ищи свою.

Книги, статьи, фильмы, песни.

«То самое чувство, когда ты круче всех — у тебя все получится!» (из песни группы «Квест Пистолс»). В творческих произведениях нередко можно встретить фразы, которые несут в себе поддержку и мотивацию. Может ты выберешь для себя целую песню или стихотворение.

Придумать самому.

Никто не знает, какие именно слова нужны лично тебе для поддержки и вдохновения. И пусть фраза получится не такая стройная и красивая, как у писателя или философа, зато попадет в самую точку.

Как понять, что мотивирующая фраза будет работать?

«Если у вас есть мечта, желание и настойчивость — вы прорастете даже сквозь асфальт» (Барни Уэльс)

Фраза должна цеплять. Если ты читаешь какое-то высказывание, и оно вызывает в тебе эмоции — это оно. Потом ты можешь проанализировать, в каких ситуациях оно может поддержать.

Точно не стоит выбирать фразу по принципу «чем умнее слова, тем лучше» или «это же сам (имя вашего кумира) сказал». Если не цепляет, значит это не про тебя, и работать такая фраза не будет.

Как применять мотивирующие фразы?

«Если тебе не нравится то, что ты получаешь, измени то, что ты делаешь». (Карлос Кастанеда)

Заведи дневник или делай записи в телефоне. Если фраза зацепила — запиши ее, чтобы не забыть.

Подели выражения по сферам жизни или по эмоциональным состояниям. Так тебе будет проще искать подходящее моменту высказывание.

Например, у тебя могут быть рубрики:

- достижения: *«Сделай сегодня сколько сможешь, завтра сможешь еще больше!»* (Джон Вуден);

- настроение: *«Я не потерпел неудачу, я просто нашел 10 тысяч вариантов, которые не работают»*. (Томас Эдисон)

- вдохновение: *«Мир меняют те, кто достаточно безумен, чтобы верить, что они на это способны»* (Джимми Дин).

Дополни фразу иллюстрацией или скетчем. Мотивирующую фразу можно оформить в виде самодельного постера или открытки. Подбери или нарисуй картинку, соответствующую твоей цели, мечте, ценностям, которые тебя вдохновляют, подпиши ее выбранной фразой и повесь над письменным столом или напротив кровати. Ее так же можно поставить заставкой на экран компьютера или телефона — так твое вдохновение всегда будет перед глазами.

Когда возникает неприятная ситуация или портится настроение, накатывает усталость или апатия — посмотри на свой постер или просто вспомни и проговори мотивирующую фразу. Прислушайся к ощущениям, как меняется твое настроение в лучшую сторону. Отслеживай, как фраза воздействует на тебя со временем.

Попробуй поработать с мотивирующими фразами, ведь *«Лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и пожалеть дважды»* (Грейс Хоппер)



Источник - <https://telefon-doveria.ru/kak-podderzhat-sebya-i-naj..>