# Jak sprawić by Twoja motywacja przestała się wahać - kluczowy mechanizm

Infografika stanowi przypomnienie informacji z prezentacji **"Wzór na motywację każdego dnia"** z bloga Rozwojowiec. Jeśli nie widziałeś tego filmiku, zobacz go najpierw.

ZOBACZ PREZENTACJĘ

## Czasowa Teoria motywacji

(ang. Temporal Motivation Theory by Piers Steel and Cornelius J. Konig)

**Wartość nagrody**

Wartości, jaką przypisujesz nagrodzie za zrealizowanie działania, do którego się motywujesz. Im bardziej uważasz jakiś efekt za cenny np. szczupła sylwetka, awans w pracy, docenienie innych - tym Twoja motywacja, by tę nagrodę zdobyć, będzie większa.

**Szansa na sukces**

To, jak oceniasz szansę, że uda Ci się zdobyć tę nagrodę. Im większa Twoja wiara w to, że się uda, tym większą masz motywację, by się o nią starać.

$$\text{Motywacja} = \frac{\text{Wartość nagrody} \times \text{Szansa na sukces}}{1 + \text{Impulsywność} \times \text{Oddalenie nagrody w czasie}}$$

**Impulsywność**

Twoja niechęć do czekania na nagrodę. Im bardziej zależy Ci, aby mieć ją tu i teraz, tym bardziej jej oddalenie w czasie będzie obniżać Twoją motywację

**Oddalenie nagrody w czasie**

Ile czasu musi upłynąć, abyś zdobył nagrodę. Im więcej, tym mniejszą masz motywację, by się o nią starać.

**1 Kluczowe spostrzeżenie**

Każde Twoje świadome staranie o coś, daje Ci wiele różnych nagród.

**2 Kluczowe spostrzeżenie**

Wszystkie zielone elementy równania zależą od rodzaju nagrody.

Zmieniając nagrodę, na której się skupiasz, zmieniają się wszystkie pozostałe elementy równania - to jak szacujesz jej szansę na sukces, oddalenie w czasie i Twoja impulsywność względem nowej nagrody.

**3 Kluczowe spostrzeżenie**

Różne sytuacje będą zmieniały Twoją impulsywność oraz szansę na osiągnięcie danej nagrody.

Przez to Twoja motywacja do angażowania się w daną zmianę, aby osiągnąć określoną nagrodę również będzie się wahać.

## Zasada dywersyfikacji

czyli nie wkładaj wszystkich jajek do jednego koszyka

Posiadaj wiele motywatorów (czyli nagród, na których się skupiasz), które mają różne horyzonty czasowe i których szanse powodzenia są od siebie niezależne.

W ten sposób gdy pod wpływem jakichś wydarzeń spadnie w Twoich oczach szansa na jakąś nagrodę, zaczniij skupiać się na innym motywatorze, który ma tę szansę nadal dużą. Analogicznie, gdy w danej chwili przestaną do Ciebie przemawiać nagrody, które zdobędziesz w dalszej przyszłości, zacznij skupiać się na nagrodach / karach, które wydarzą się zaraz.

## Praktyka

czyli jak wykorzystać zasadę dywersyfikacji w praktyce

**1** Odszukaj jak najwięcej różnych nagród / kar do postanowienia, którego chcesz się trzymać. Przykład:

Dieta

SKRÓTY KLAWISZOWE

MOJA PSYCHIKA
Np. pewność siebie, poczucie wartości, wewnętrzny spokój, wiara w sukces, wyrzuty sumienia, przekonania, samopoczucie itp.

+ wiara we własne siły

KOMPETENCJE
Np. umiejętności miękkie / twarde, samodyscyplina, kontrola emocji, wytrwałość, zdolności umysłowe, sprawność ciała itp.

+ samodyscyplina

lepszy w zmienianiu i wprowadzaniu nawyków (w ogóle!)

SYSTEM
Np. wpływ na firmę, gospodarkę, państwo, świat, warunki życia, kulturę, otoczenie, środowisko, postęp technologiczny itp.

+ DODAJ PIERWSZĄ POZYCJĘ

INNE OSOBY
Np. małżonek, dzieci, rodzina, współpracownicy, pracownicy, osoby ubogie, bezdomne, chore, duma mentora, autorytetu itp.

Marcin zobaczy, że da się wytrwać

Może zainspiruję kogoś na grupie

Atrakcyjniejszy dla Ani!

DUCHOWOŚĆ
Np. świętość, miłość, realizowanie powołania, odnajdywanie misji życiowej, rozwój talentów, potencjału, budowanie dziedzictwa itp.

+ DODAJ PIERWSZĄ POZYCJĘ

SKUTKI ZEWNĘTRZNE
Np. prestiż, podziw, pieniądze, popularność, rzeczy materialne, ciekawe doświadczenia, standard życia itp.

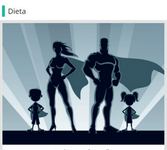
więcej energii

INNE
Wszystko co nie pasowało Tobie do poprzednich kontekstów

+ DODAJ PIERWSZĄ POZYCJĘ

**2** Wybierz i dopracuj te motywatory, które różnią się między sobą czasem, jaki musisz czekać na daną nagrodę oraz mają niezależną od siebie szansę na sukces. Przykład:

Dieta



+ wiara we własne siły

+ samodyscyplina

lepszy w zmienianiu i wprowadzaniu nawyków (w ogóle!)

Marcin zobaczy, że da się wytrwać

Może zainspiruję kogoś na grupie

Atrakcyjniejszy dla Ani!

## Wskazówka:

Aby korzystać z narzędzi użytych w prezentacji oraz poznać pozostałe elementy niezbędne do opanowania swojej motywacji, zajrzyj do kursu "Switch - przełącz się na trwałą motywację"

ZAJRZYJ DO KURSU >>

ROZWOJOWIEC.PL Copyright © Rozwojowiec.pl. Wszelkie prawa zastrzeżone.