

A person is walking away from the viewer on a beach at sunset. The sun is low on the horizon, creating a bright orange glow and reflecting on the wet sand. The person's silhouette is reflected in the water. The sky is blue with some clouds, and many birds are flying in the upper part of the frame.

Išbandyk dabar

Praktika, kuri veikia.

ATRASK SAVO
MOTYVACIJOS
ŠALTINĮ

AUTORINĖS TEISĖS

© 2025 “Atrask savo motyvacijos šaltinį.”

Visos teisės saugomos.

Be rašytinio autoriaus sutikimo draudžiama bet kokia šios knygos dalies ar viso turinio kopijavimas, dauginimas, platinimas, viešas rodymas ar perdavimas bet kokia forma ar priemonėmis – elektroninėmis, mechaninėmis, fotokopijavimo, įrašymo ar kitomis.

Citatos leidžiamos tik laikantis galiojančių autorių teisių įstatymų, nurodant šaltinį.

Knygoje pateiktos praktikos ir idėjos yra skirtos asmeniniam naudojimui, jos negali būti atgaminamos ar naudojamos komerciniais tikslais be autoriaus rašytinio leidimo.

TURINYS

1 skyrius.	Kas yra motyvacija?.....
2 skyrius.	Vidinė ir išorinė motyvacija.....
3 skyrius.	Motyvacijos šaltiniai.....
4 skyrius.	Vaikystės ir aplinkos įtaka.....
5 skyrius.	Vertybės ir tikslai.....
6 skyrius.	Vidinės motyvacijos stiprinimas.
7 skyrius.	Išorinės motyvacijos valdymas....
8 skyrius.	Balansas tarp vidinės ir išorinės motyvacijos.....
9 skyrius.	Motyvacija ir kliūtys.....
10 skyrius.	Asmeninis motyvacijos žemėlapis.....

I ž a n g a

Ši knyga – tai kvietimas leistis į kelionę, kurios metu atrasite, kas iš tiesų jus skatina judėti pirmyn – tiek kasdienėje rutinoje, tiek siekiant didžiausių svajonių. Jos idėja gimė iš mano asmeninės patirties ir ilgų stebėjimų, kaip motyvacija keičia gyvenimus. Visi esame patyrę akimirų, kai entuziazmas išblėsta, tikslai atrodo per tolimi, o energija tarsi išgaruoja. Kartais atrodo, kad motyvacija – tai nevaldoma jėga, kuri ateina ir išeina be mūsų kontrolės. Tačiau noriu jus nuraminti: motyvacija nėra atsitiktinis svečias. Tai šaltinis, kurį galime suprasti, atrasti ir išmokti valdyti. Šioje knygoje mes kartu žingsnis po žingsnio tyrinėsime motyvacijos paslaptis, atrasime jos šaltinius ir išmoksime praktinių būdų, kaip paversti ją nuolatiniu jūsų gyvenimo varikliu.

Knygos tikslas.

Šios knygos tikslas – ne tik supažindinti jus su motyvacijos principais, bet ir padėti jums pritaikyti šias žinias realiame gyvenime. Mes siekiame, kad jūs ne tik suprastumėte, kaip veikia motyvacija, bet ir atrastumėte savo unikalius jos šaltinius – tuos, kurie kyla iš jūsų širdies, vertybių ir aplinkos. Svarbiausia, knyga skirta sukurti tvarią strategiją, kuri padės išlaikyti motyvaciją net tada, kai gyvenimas meta iššūkius. Čia rasite ne tik teoriją, bet ir praktines užduotis, kurios skatins savirefleksiją, padės nustatyti jūsų tikslus ir suteiks įrankių, kad jaustumėtės energingesni, tikslingesni ir laimingesni. Nesvarbu, ar norite pradėti naują projektą, įveikti kasdienius iššūkius, ar siekti didelių pokyčių – ši knyga bus jūsų vadovas.

Knygos misija.

Mūsų misija – įkvėpti ir įgalinti kiekvieną skaitytoją atrasti savo vidinę jėgą, kuri slypi už motyvacijos. Mes tikime, kad tikra motyvacija kyla iš harmonijos tarp to, kas jums iš tiesų svarbu (pavyzdžiui, prasmės, augimo ar smalsumo), ir išorinių paskatų, tokių kaip pagyrimai ar pasiekimų pripažinimas. Ši knyga skirta visiems – studentams, kurie ieško krypties, profesionalams, siekiantiems karjeros aukštumų, tėvams, balansuojantiems tarp pareigų ir svajonių, ar tiems, kurie tiesiog nori pokyčių savo gyvenime. Mes norime parodyti, kad motyvacija nėra kažkas, kas prieinama tik „išrinktiesiems“ – tai įgūdis, kurį gali išsiugdyti kiekvienas. Jei kada jautėtės taip, tarsi motyvacija jus aplenkia, arba nežinote, kaip ją susigrąžinti, ši knyga padės jums ne tik suprasti, kodėl taip nutinka, bet ir

imtis konkrečių žingsnių, kad gyvenimas taptų pilnesnis, spalvingesnis ir prasmingesnis.

Kaip veiks mūsų kelionė?

Knyga suskirstyta į dešimt skyrių, kurie nuosekliai ves jus per motyvacijos pasaulį. Kiekvienas skyrius sujungia teoriją, realius gyvenimiškus pavyzdžius ir praktines užduotis, kurios padės iš karto pritaikyti tai, ką išmokote. Štai ko galite tikėtis:

- Kas yra motyvacija? Pradedame nuo pagrindų: kas yra motyvacija, kaip ji siejasi su jūsų poreikiais ir tikslais, ir kodėl ji tokia svarbi kasdieniame gyvenime. Praktika: trumpa refleksija apie situacijas, kuriose jaučiate didžiausią užsidegimą.
- Vidinė ir išorinė motyvacija. Aptarsime, kuo skiriasi motyvacija, kylanti iš jūsų vidaus, ir ta, kuri

skatina išorė, bei kaip šios rūšys pasireiškia realiame gyvenime.

- Motyvacijos šaltiniai. Išnagrinėsime vidinius šaltinius, tokius kaip prasmė, augimas ar smalsumas, ir išorinius – atlygį, pripažinimą ar statusą. Praktika: testas, padedantis nustatyti, kas jus motyvuoja labiausiai.
- Vaikystės ir aplinkos įtaka. Pažvelgsime, kaip jūsų vaikystė, šeima ir aplinka formavo jūsų požiūrį į motyvaciją ir kokius įpročius perėmėte. Praktika: refleksija apie motyvacijos modelius, atsineštus iš praeities.
- Vertybės ir tikslai. Tyrinėsime, kaip jūsų vertybės formuoja motyvaciją ir kodėl tikslai be vertybių greitai praranda prasmę. Praktika: užduotis, padedanti išsigryninti penkias pagrindines jūsų

vertybes.

- Vidinės motyvacijos stiprinimas. Sužinosite, kaip puoselėti smalsumą, prasmės jausmą ir asmeninį augimą, taip pat praktinius būdus stiprinti savidiscipliną. Praktika: kasdienės užduotys, kurios padės jausti pažangą.
- Išorinės motyvacijos valdymas. Aptarsime, kaip išmintingai naudoti išorinius paskatinimus, kad jie neišsektų, ir kokios rizikos kyla, kai pernelyg pasikliaujame kitų įvertinimu. Praktika: testas, padedantis atpažinti sritis, kur per daug remiatės išore.
- Balansas tarp vidinės ir išorinės motyvacijos. Išmoksite, kada verta pasitelkti išorinius stimulus ir kaip rasti harmoniją tarp abiejų motyvacijos rūšių. Praktika: planavimo užduotis, kaip per savaitę

sujungti šiuos šaltinius.

- *Motyvacija ir kliūtys. Išnagrinėsime, kodėl kartais motyvacija dingsta, ir pasidalinsime strategijomis, kaip mažų žingsnių metodas ar aplinkos keitimas gali padėti. Praktika: pasirinkite vieną kliūtį ir pritaikykite siūlomą sprendimą.*
- *Asmeninis motyvacijos žemėlapis. Apjungsime visas žinias į vieną aiškų planą, padedantį sukurti jūsų asmeninę motyvacijos strategiją. Praktika: sudarykite savo motyvacijos žemėlapi, kuriame atspindės vidiniai ir išoriniai šaltiniai.*

Ši knyga – tai ne tik tekstas, bet ir praktinė kelionė į save. Ji sukurta taip, kad kiekvienas skyrius taptų nauju žingsniu link stipresnės, sąmoningesnės motyvacijos. Skirkite laiko praktinėms užduotims, būkite atviri sau ir leiskite šiai knygai tapti jūsų palydove. Esu tikra, kad baigę ją jausitės pasiruošę įveikti bet kokius iššūkius ir siekti savo tikslų su nauja energija. Tad pradėkime – jūsų motyvacijos šaltinis laukia, kol jį atrasite!

1 skyrius

Kas yra motyvacija?

Sveiki atvykę į pirmąją knygos „Atrask savo motyvacijos šaltinį“ skyrių! Šiame skyriuje pradėsime nuo pamatų: kas iš tiesų yra motyvacija, kaip ji veikia ir kodėl ji tokia svarbi mūsų gyvenime. Ar kada susimąstėte, kodėl vienomis dienomis jaučiatės pilni energijos ir pasiruošę kalnus nuversti, o kitomis – net paprasčiausia užduotis atrodo neįveikiama? Šis skyrius padės jums suprasti motyvacijos esmę, jos ryšį su jūsų poreikiais ir tikslais bei atskleis, kaip ji formuoja mūsų kasdienybę. Be to, pasidalinsime keliomis įdomybėmis, kurios parodys, kaip motyvacija veikia mūsų smegenis ir elgesį, o skyriaus pabaigoje jūsų lauks praktinė užduotis, padėsianti geriau pažinti save.

Įdomu! Ar žinojote, kad motyvacija mūsų smegenyse glaudžiai susijusi su dopamino – laimės hormono – išsiskyrimu? Kai jaučiame motyvaciją, smegenys išskiria dopaminą, kuris ne tik suteikia malonumo pojūtį, bet ir skatina mus veikti. Pavyzdžiui, kai užsibrėžiate tikslą ir jaučiate, kad artėjate prie jo, dopaminas tarsi „apdovanoja“ jus gera nuotaika, todėl norite judėti toliau. Suprasdami šį mechanizmą, galime sąmoningai kurti situacijas, kurios skatina dopamino išsiskyrimą ir taip stiprina mūsų motyvaciją!

Pagrindinės sąvokos: motyvacija, poreikiai, tikslai.

Motyvacija – tai vidinė jėga, skatinanti mus veikti, siekti tikslų ir įveikti kliūtis. Psichologijoje motyvacija apibrėžiama kaip procesas, kuris inicijuoja, nukreipia ir

palaiko mūsų elgesį, siekiant tam tikro rezultato. Paprastai tariant, motyvacija yra atsakymas į klausimą „kodėl aš tai darau?“. Ji gali kilti iš noro jaustis gerai, pasiekti svajonę, įveikti iššūkį ar tiesiog atlikti kasdienę užduotį, pavyzdžiui, atsikelti ryte ir pasiruošti dienai. Norint suprasti motyvaciją, būtina pažvelgti į dvi pagrindines jos sudedamąsias dalis: poreikius ir tikslus.

- **Poreikiai.** Visi mūsų veiksmai kyla iš tam tikrų poreikių. Psichologas Abrahamas Maslovas savo poreikių piramidėje išskyrė, kad žmogaus motyvacija dažnai priklauso nuo to, kokie poreikiai tuo metu yra svarbiausi. Pavyzdžiui, jei jaučiate alkį (fiziologinis poreikis), jūsų motyvacija bus nukreipta į maisto gavimą. Kai pagrindiniai poreikiai (maistas, saugumas) patenkinti, pradedame siekti aukštesnių poreikių, tokių kaip priklausymas

bendruomenei, savigarba ar savirealizacija. Poreikiai yra tarsi mūsų vidinis kompasas, rodantis, ko mums trūksta ir ką verta siekti.

- **Tikslai.** Tikslai yra konkretūs siekiai, kurie nukreipia mūsų motyvaciją. Jie gali būti maži, pavyzdžiui, „šiandien perskaitysiu 10 knygos puslapių“, arba dideli, kaip „per trejus metus įkursiu savo verslą“. Tikslai suteikia motyvacijai kryptį ir struktūrą. Be tikslų mūsų motyvacija gali tapti chaotiška – galime jausti užsidegimą, bet nežinoti, kur jį nukreipti.

Įdomu! Tyrimai rodo, kad aiškiai suformuluoti tikslai padidina motyvaciją net 20–30%! Pavyzdžiui, užsirašydami savo tikslą ant lapelio ar telefonu, jūs ne tik geriau jį įsimenate, bet ir smegenys pradeda suvokti jį kaip „realų“, o tai skatina imtis veiksmų.

Kodėl motyvacija svarbi kasdieniame gyvenime?

Motyvacija yra tarsi degalai, kurie varo mūsų gyvenimo variklį. Be jos net paprasčiausios užduotys, tokios kaip namų tvarkymas ar darbas, gali tapti varginančios. Štai keletas priežasčių, kodėl motyvacija yra tokia svarbi:

- **Ji padeda įveikti iššūkius.** Gyvenimas pilnas kliūčių – nuo darbinių terminų iki asmeninių sunkumų. Motyvacija suteikia energijos nepasiduoti, net kai kelias tampa sunkus. Pavyzdžiui, studentas, kuris jaučia motyvaciją mokytis, lengviau įveiks sudėtingą egzaminą, nes žino, kad tai artina jį prie svajonių karjeros.
- **Skatina augimą.** Motyvacija verčia mus mokytis naujų dalykų, išbandyti naujas patirtis ir tobulėti. Kai esame motyvuoti, nebijome išeiti iš komforto

zonos – ar tai būtų naujos kalbos mokymasis, ar sporto salės lankymas.

- **Didina produktyvumą.** Kai jaučiate motyvaciją, darbus atliekate greičiau ir efektyviau. Pagalvokite apie dienas, kai „viskas sekasi“ – greičiausiai tai buvo dienos, kai jautėtės užsidegę ir tikslingi.
- **Gerina emocinę būseną.** Motyvacija dažnai siejasi su teigiamomis emocijomis, tokiomis kaip viltis, pasitikėjimas savimi ar džiaugsmas. Kai jaučiate, kad judate link savo tikslo, jūsų nuotaika gerėja, o tai dar labiau stiprina motyvaciją – tarsi uždaras teigiamas ratas.
- **Padedą rasti prasmę.** Motyvacija leidžia mums matyti didesnę poveikslą – kodėl darome tai, ką darome. Pavyzdžiui, mama, kuri dirba ilgą laiką gali būti motyvuota minties, kad tai padeda

užtikrinti geresnę ateitį jos vaikams.

Įdomu! Psichologiniai tyrimai atskleidžia, kad motyvuoti žmonės dažniau jaučia gyvenimo pasitenkinimą. 2018 m. Harvardo universiteto tyrimas parodė, kad žmonės, turintys aiškius tikslus ir jaučiantys motyvaciją jų siekti, 25% rečiau susiduria su depresijos simptomais. Tai rodo, kad motyvacija ne tik padeda pasiekti tikslus, bet ir tiesiogiai prisideda prie mūsų emocinės gerovės.

Praktinė užduotis: trumpa refleksija.

Dabar metas stabtelėti ir pažvelgti į save. Ši trumpa refleksija padės jums atpažinti, kokiose situacijose dažniausiai jaučiate motyvaciją. Paimkite užrašų knygelę, telefoną arba tiesiog mintyse atsakykite į šiuos klausimus:

- Prisiminkite tris situacijas savo gyvenime, kai jautėtės ypač motyvuoti. Gal tai buvo momentas, kai sėkmingai užbaigėte projektą, pradėjote naują pomėgį ar įveikėte sudėtingą iššūkį. Kas jus skatino veikti?

- Ką šios situacijos turėjo bendro? Pavyzdžiui, ar jautėtės motyvuoti dėl to, kad darėte tai, kas jums patinka, ar dėl to, kad gavote pagyrimų?
- Kaip jautėtės fiziškai ir emociškai, kai buvote motyvuoti? Ar pastebėjote daugiau energijos, džiaugsmo ar pasitikėjimo savimi?

Užrašykite savo mintis arba skirkite kelias minutes apmąstymams. Ši refleksija padės jums pradėti suprasti, kas jus „įjungia“ ir kaip galite sąmoningai kurti daugiau tokių akimirkų savo gyvenime.

Patarimas: Jei sunku prisiminti konkrečias

situācijas, pagalvokite apie akimirkas, kai jautētēs „sraute“ – būsenoje, kai buvote visiškai iesaistīti j darbā ir laiks tarsi sūstojos. Tokios akimirkas dažnai atspindi stipriā motivāciju.

2 skyrius

Vidinė ir išorinė motyvacija.

Šiame skyriuje nagrinėsime dvi pagrindines motyvacijos rūšis – vidinę ir išorinę – bei jų įtaką mūsų kasdieniam gyvenimui. Suprasdami šių motyvacijos tipų skirtumus, galėsite geriau atpažinti, kas jus skatina veikti, ir kaip šios jėgos formuoja jūsų sprendimus. Ar kada susimąstėte, kodėl vienus dalykus darote su džiaugsmu, o kitus – tik todėl, kad „reikia“? Šis skyrius padės jums tai išsiaiškinti. Taip pat sužinosite, kaip šios motyvacijos pasireiškia realiose situacijose, ir gausite praktinę užduotį, kuri leis sąmoningai įvertinti savo veiksmus.

Įdomu! Tyrimai rodo, kad vidinė motyvacija dažnai lemia ilgalaikę sėkmę ir pasitenkinimą, tačiau išorinė

motyvacija gali būti galingas postūmis trumpalaikiams tikslams pasiekti.

Skirtumai tarp vidinės ir išorinės motyvacijos.

Vidinė motyvacija kyla iš mūsų vidinio noro veikti dėl asmeninio pasitenkinimo, malonumo ar vertybių. Pavyzdžiui, žmogus gali mokytis groti gitara, nes jam patinka muzika ir procesas teikia džiaugsmą. Ši motyvacija dažnai siejama su aistra, smalsumu ar savirealizacija. Kita vertus, išorinė motyvacija yra skatinama išorinių veiksnių, tokių kaip atlygis, pripažinimas ar noras išvengti bausmės. Pavyzdžiui, darbuotojas gali stengtis užbaigti projektą laiku, nes tikisi premijos ar bijo vadovo kritikos.

Pagrindiniai skirtumai:

- **Šaltinis:** vidinė motyvacija kyla iš vidaus

(asmeninės vertybės, pomėgiai), o išorinė – iš aplinkos (atlygis, spaudimas).

- **Ilgalaikiškumas:** vidinė motyvacija dažnai yra stabilesnė ir ilgalaikė, nes remiasi asmeniniu interesu, tuo tarpu išorinė motyvacija gali išblėsti, kai išorinis stimulus dingsta.
- **Poveikis savijautai:** vidinė motyvacija stiprina pasitenkinimą ir savivertę, o išorinė gali sukelti stresą, jei veiksmai atliekami tik dėl prievolės.

Įdomu! Harvardo universiteto tyrimai parodė, kad žmonės, dirbantys dėl vidinės motyvacijos, dažnai demonstruoja didesnę kūrybiškumą ir geresnius rezultatus, palyginti su tais, kurie vadovaujasi tik išoriniais stimulais.

Kaip jos pasireiškia realybėje?

Vidinė ir išorinė motyvacija nuolat persipina mūsų

gyvenime. Štai keli pavyzdžiai, kaip jos veikia kasdienėse situacijose:

- **Darbe:** darbuotojas gali sunkiai dirbti, nes tiki savo įmonės misija ir jaučia pasididžiavimą prisidedamas prie jos (vidinė motyvacija). Tačiau jis taip pat gali stengtis dėl galimybės gauti paaukštinimą ar didesnę atlyginimą (išorinė motyvacija).
- **Mokymasis:** studentas gali mokytis matematikos, nes jam įdomu spręsti uždavinius ir atrasti naujus sprendimo būdus (vidinė motyvacija), tačiau jis taip pat gali ruoštis egzaminui, nes nori gauti gerą pažymį ar stipendiją (išorinė motyvacija).
- **Sportas:** žmogus gali bėgioti, nes jaučia malonumą judėdamas ir būdamas gamtoje (vidinė motyvacija), tačiau taip pat gali treniruotis, kad laimėtų

varžybas ar sulauktų draugų pagyrimų (išorinė motyvacija).

Svarbu suprasti, kad šios motyvacijos rūšys nėra „geros“ ar „blogos“. Jos tiesiog skirtingai veikia mūsų elgesį. Pavyzdžiui, išorinė motyvacija gali būti naudinga pradedant naują veiklą, kai dar neturime vidinio entuziazmo, tačiau ilgainiui vidinė motyvacija dažnai tampa svarbesnė siekiant išlaikyti įpročius.

Praktinė užduotis: motyvacijos atpažinimas.

Norint geriau suprasti, kas jus skatina veikti, atlikite šią paprastą užduotį. Paimkite popieriaus lapą arba užsirašykite skaitmeniniame įrenginyje ir atlikite šiuos veiksmus:

- Surašykite 5 veiklas, kurias darote dėl savęs (vidinė motyvacija). Pagalvokite apie veiklas, kurios jums teikia džiaugsmą, pasitenkinimą ar padeda augti kaip asmenybei. Pavyzdžiai: skaitymas, piešimas, meditacija, bėgiojimas, mokymasis naujos kalbos.

- Surašykite 5 veiklas, kurias darote dėl kitų (išorinė motyvacija). Pagalvokite apie veiklas, kurias atliekate dėl atlygio, pripažinimo, pareigos ar spaudimo. Pavyzdžiai: darbas per viršvalandžius dėl premijos, namų tvarkymas dėl šeimos narių, mokymasis dėl pažymių.
- Reflektuokite: peržiūrėkite savo sąrašus ir pagalvokite:
 - Kurios veiklos jums teikia didžiausią pasitenkinimą?
 - Ar galėtumėte kai kurias „dėl kitų“ veiklas paversti „dėl savęs“, įnešdami daugiau asmeninio intereso?
 - Kaip galėtumėte sustiprinti vidinę motyvaciją ten, kur dabar dominuoja išorinė?

Ši užduotis padės jums geriau suprasti savo motyvacijos šaltinius ir galbūt atrasti būdų, kaip padaryti savo kasdienybę prasmingesnę.

3 skyrius

Motyvacijos šaltiniai.

Šiame skyriuje nagrinėsime, kas skatina žmones veikti, siekti tikslų ir išlaikyti entuziazmą net sudėtingomis aplinkybėmis. Motyvacija – tai tarsi vidinis variklis, kuris mus stumia į priekį, tačiau jos šaltiniai gali būti labai įvairūs. Vieni žmonės jaučia įkvėpimą iš vidaus – jų smalsumo, noro augti ar siekio atrasti prasmę. Kitiems svarbūs išoriniai veiksniai, tokie kaip piniginis atlygis ar kitų pripažinimas. Šiame skyriuje ne tik aptarsime pagrindinius motyvacijos šaltinius, bet ir pateiksime praktinę testą, kuris padės jums nustatyti, kas labiausiai motyvuoja būtent jus.

Įdomu! Tyrimai rodo, kad vidinė motyvacija dažnai lemia ilgalaikį pasitenkinimą ir sėkmę, nes ji kyla iš mūsų pačių norų ir vertybių, o ne išorinio spaudimo.

Tačiau išoriniai motyvatoriai, tokie kaip premijos ar pagyros, gali būti itin efektyvūs trumpalaikiam impulsui. Suprasdami savo motyvacijos šaltinius, galite lengviau pasirinkti veiklas, kurios jus įkvepia, ir išvengti išsekimo.

Vidiniai motyvacijos šaltiniai.

Vidinė motyvacija kyla iš mūsų pačių vidinių poreikių, norų ir vertybių. Tai tarsi vidinis kompasas, kuris nukreipia mus ten, kur jaučiamės pilnaverčiais.

Pagrindiniai vidiniai motyvacijos šaltiniai yra šie:

- **Prasmė.** Žmonės dažnai jaučia motyvaciją, kai jų veiksmai turi gilesnę reikšmę. Pavyzdžiui, darbas, kuris prisideda prie kitų gerovės ar atitinka asmenines vertybes, gali suteikti stiprų motyvacijos impulsą. Tyrimai rodo, kad tie, kurie savo darbe mato prasmę, rečiau patiria perdegimą.

- **Augimas.** Noras tobulėti, mokytis naujų dalykų ar įveikti iššūkius yra galingas motyvacijos šaltinis. Pavyzdžiui, žmogus, kuris mokosi naujos kalbos ar įgūdžio, dažnai jaučia pasitenkinimą matydamas savo pažangą.
- **Smalsumas.** Smalsumas skatina mus tyrinėti, eksperimentuoti ir atrasti. Tai natūralus žmogaus polinkis, kuris ypač stiprus vaikystėje, tačiau išlieka ir suaugus. Pavyzdžiui, mokslininkai dažnai vadovaujasi smalsumu, siekdami atsakyti į dar neatsakytus klausimus.

Išoriniai motyvacijos šaltiniai.

Išoriniai motyvacijos šaltiniai priklauso nuo aplinkos ir dažnai yra susiję su apčiuopiamais ar socialiniais atlygiais. Nors jie kartais laikomi mažiau „kilniais“, jie yra ne mažiau svarbūs ir gali būti itin veiksmingi.

Pagrindiniai išoriniai šaltiniai:

- **Atlygis.** Piniginės premijos, dovanos ar kiti materialūs apdovanojimai dažnai skatina žmones stengtis. Pavyzdžiui, darbo vietoje premija už gerus rezultatus gali būti stiprus motyvatorius.
- **Pripažinimas.** Viešas pagyrimas, kolegų ar vadovų įvertinimas stiprina motyvaciją, nes žmonėms svarbu jaustis vertinamiems. Pavyzdžiui, „mėnesio darbuotojo“ apdovanojimas gali paskatinti toliau dirbti efektyviai.
- **Statusas.** Siekis užimti aukštesnę poziciją, būti pripažintam kaip lyderiui ar ekspertui taip pat yra galingas motyvacijos šaltinis. Pavyzdžiui, noras tapti komandos vadovu gali paskatinti žmogų imtis papildomų atsakomybių.

Praktinė užduotis: testas – nustatykite savo vyraujančius motyvacijos šaltinius.

Norėdami geriau suprasti, kas jus motyvuoja, atlikite šį trumpą testą. Perskaitykite teiginius ir įvertinkite, kaip stipriai jie atitinka jūsų jausmus (1 – visiškai nesutinku, 5 – visiškai sutinku). Susumuokite balus ir peržiūrėkite rezultatus.

Testas

- Man svarbu, kad mano darbas turėtų prasmę ir prisidėtų prie didesnio tikslo.

- Jaučiu motyvaciją, kai matau, kad tobulėju ar mokausi naujų dalykų.
- Mane įkvepia galimybė tyrinėti nežinomas sritis ar spręsti naujus iššūkius.
- Piniginis atlygis ar premijos mane stipriai motyvuoja siekti rezultatų.
- Man svarbu, kad mano pastangos būtų pastebėtos ir įvertintos kitų.
- Noras užimti aukštesnę poziciją ar būti pripažintam kaip ekspertui skatina mane stengtis.

Rezultatų vertinimas.

- 1–3 klausimai (vidinė motyvacija). Jei surinkote daug balų šiuose klausimuose, jus labiau motyvuoja

vidiniai šaltiniai – prasmė, augimas ir smalsumas. Stenkitės rinktis veiklas, kurios atitinka jūsų vertybes ir skatina mokytis.

- 4–6 klausimai (išorinė motyvacija). Jei dominuoja šie klausimai, jus labiau motyvuoja išoriniai veiksniai. Ieškokite aplinkų, kur jūsų pastangos bus įvertintos, o rezultatai atneš apčiuopiamą naudą.
- Mišrus rezultatas: Dažnai žmonės turi ir vidinių, ir išorinių motyvacijos šaltinių. Svarbu atrasti balansą, kad veikla būtų ir prasminga, ir atneštų pripažinimą ar atlygį.

Patarimai

- Jei dominuoja vidinė motyvacija, užsibrėžkite tikslus, kurie skatina mokymąsi ar kūrybiškumą. Pavyzdžiui, pradėkite naują projektą, kuris jus domina.
- Jei svarbi išorinė motyvacija, ieškokite galimybių, kur jūsų darbas bus pastebėtas, pavyzdžiui, dalyvaukite konkursuose ar siekite apdovanojimų.
- Reguliariai peržiūrėkite savo motyvacijos šaltinius – jie gali keistis priklausomai nuo gyvenimo etapo ar aplinkybių.

4 skyrius

Vaikystės ir aplinkos įtaka.

Šiame skyriuje leisime sau atsigręžti į praeitį – į vaikystę, kurioje slypi mūsų motyvacijos šaknys. Kaip mus formavo šeima, mokykla ar draugai? Kokios pamokos, dažnai net nesąmoningos, nulėmė, kas mus įkvepia ar stabdo? Šeimos tradicijos, mokytojų žodžiai ar net kaimynystės nuotaika – visa tai tarsi nematomi siūlai, audžiantys mūsų požiūrį į tikslus ir pastangas. Šiame skyriuje ne tik išnagrinėsime, kaip vaikystės aplinka paveikė mūsų motyvaciją, bet ir pasiūlysimė refleksijos pratimą, kuris padės atpažinti, kokius modelius nešiojamės iki šiol.

Įdomu! Psichologai teigia, kad vaikystėje išmokti elgesio modeliai gali lydėti mus visą gyvenimą, tačiau sąmoningas jų peržiūrėjimas leidžia juos keisti.

Pavyzdžiui, jei vaikystėje buvote giriamas tik už rezultatus, galbūt dabar jaučiate spaudimą būti tobulas. Suprasdami šias šaknis, galite išmokti motyvuoti save naujais, sveikesniais būdais.

Kaip šeima, mokykla ir aplinka formavo mūsų požiūrį į motyvaciją?

Mūsų vaikystė – tarsi dirva, kurioje pasėti pirmieji motyvacijos daigai. Šeima dažnai yra pirmasis mokytojas, formuojantis mūsų požiūrį į pastangas ir tikslus. Pavyzdžiui, jei tėvai skatino bandyti dar kartą po nesėkmės, greičiausiai išmokote vertinti atkaklumą. Tačiau jei buvote kritikuojami už klaidas, galbūt išmokote bijoti rizikuoti.

Mokykla taip pat palieka gilų pėdsaką. Mokytojai, kurie pastebėdavo jūsų pastangas, o ne tik pažymius, galėjo įskiepyti meilę mokymuisi. Tuo tarpu griežta vertinimo

sistema galėjo suformuoti įsitikinimą, kad svarbu tik galutinis rezultatas. Aplinka – draugai, kaimynystė, net popkultūra – taip pat darė įtaką. Pavyzdžiui, jei augote bendruomenėje, kur vertinamas sunkus darbas, tikėtina, kad ir jūs siejate motyvaciją su pastangomis.

Įdomu! Tyrimai rodo, jog vaikai, augę aplinkoje, kur buvo skatinamas smalsumas, dažniau tampa suaugusiais, kurie motyvaciją randa vidiniuose šaltiniuose, tokiuose kaip noras mokytis ar kurti. Tuo tarpu tie, kurie augo su stipriu išoriniu spaudimu, dažniau siekia pripažinimo ar materialinių apdovanojimų.

Įpročių perėmimas.

Vaikystėje mes ne tik perimame požiūrį, bet ir konkrečius įpročius, kurie veikia mūsų motyvaciją. Pavyzdžiui, jei šeimoje buvo įprasta planuoti darbus ar

švęsti mažas pergales, tikėtina, kad ir jūs lengvai struktūrizuojate savo tikslus. Tačiau jei aplinka buvo chaotiška, galbūt sunku rasti motyvaciją be išorinio postūmio.

Įpročiai taip pat formuojasi per stebėjimą. Jei matėte, kaip tėvai ar mokytojai džiaugiasi procesu, o ne tik rezultatu, galbūt išmokote vertinti pačią kelionę. Tuo tarpu, jei aplinka akcentavo tik sėkmę, galite nevalingai vengti veiklų, kur yra nesėkmės rizika. Šie įpročiai tampa tarsi automatiniai modeliai, kurie kartais veikia mūsų naudai, o kartais trukdo.

Praktinė užduotis: refleksija – kokius motyvacijos modelius atsinešėte iš vaikystės?

Skirkite kelias minutes šiam refleksijos pratimui, kad geriau suprastumėte savo motyvacijos šaknis. Užsirašykite atsakymus į šiuos klausimus arba tiesiog apmąstykite juos:

- Kaip jūsų šeima skatino jus siekti tikslų? Ar buvote giriamas už pastangas, rezultatus, ar galbūt visai negirdėjote pagyrų?
- Kokį požiūrį į nesėkmes matėte vaikystėje? Ar nesėkmės buvo laikomos

mokymosi dalimi, ar jos buvo kritikuojamos?

- Kokių motyvacijos pavyzdžių matėte mokykloje ar tarp draugų? Pavyzdžiui, ar buvo skatinamas smalsumas, ar labiau akcentuojami pažymiai ir apdovanojimai?
- Kokius įpročius, susijusius su motyvacija, pastebite savyje dabar? Pavyzdžiui, ar lengvai pradėdate naujus darbus, ar reikia išorinio postūmio?
- Ar yra kokių vaikystėje išmoktų modelių, kuriuos norėtumėte pakeisti? Kaip galėtumėte tai padaryti?

Kaip naudoti refleksijos rezultatus:

- Atpažinkite stiprybes. Jei vaikystėje išmokote atkaklumo ar smalsumo, pasitelkite šias savybes siekdami naujų tikslų.
- Keiskite ribojančius modelius. Jei pastebite, kad bijote nesėkmės ar siekiate tik išorinio pripažinimo, išbandykite mažus žingsnius, kurie skatina vidinę motyvaciją, pavyzdžiui, imkitės veiklos vien dėl malonumo.
- Kurkite naujus įpročius. Pavyzdžiui, jei vaikystėje neturėjote planavimo įpročio, pradėkite nuo mažų tikslų ir švęskite jų pasiekimą – tai stiprins jūsų motyvaciją.

Ši refleksija padės ne tik suprasti, iš kur
kyla jūsų motyvacija, bet ir sąmoningai
formuoti naujus, jums naudingus įpročius.

5 skyrius

Vertybės ir tikslai.

Šiame skyriuje pakviesiu tave pažvelgti į vieną iš svarbiausių žmogaus vidinio pasaulio pamatų – vertybes. Nors kartais jos atrodo nematomos ar net sunkiai įvardijamos, vertybės iš tikrųjų yra mūsų gyvenimo kompasas: jos tyliai nukreipia mūsų sprendimus, lemia santykius su kitais žmonėmis ir daro įtaką tam, kokius tikslus sau keliame. Be aiškių vertybių net ir didžiausi pasiekimai gali atrodyti tušti, o tikslai – prarasti prasmę.

Įdomu! Tyrimai psichologijoje rodo: žmonės, kurie geriau suvokia savo vertybes, dažniau išgyvena vidinę motyvaciją – jie siekia dalykų ne dėl išorinių apdovanojimų, o dėl gilesnio, asmeninio prasmės jausmo. Kitaip tariant, vertybės suteikia mūsų tikslams

šaknis, o be jų tikslai tampa lyg dykumoje augantis medis be vandens – iš pradžių žaliuoja, bet greitai sudžiūsta.

Ryšys tarp vertybių ir motyvacijos.

Vertybės yra tarsi vidiniai degalai ar net šaknys, iš kurių kyla mūsų motyvacija. Kai žmogus gyvena pagal savo vertybes, jis jaučia vidinę darną – tai natūraliai sukuria energijos, užsidegimo ir krypties pojūtį. Pavyzdžiui, jeigu tau svarbi laisvė, tu ne tik ieškosi savarankiškumo darbe, bet ir rasi jėgų ginti savo nuomonę ar priimti sprendimus, kurie padės išlikti nepriklausomam. Jeigu viena iš tavo vertybių yra šeima, net po sunkios darbo dienos surasi energijos pabūti su artimaisiais, nes tai atitinka tavo vidinę tiesą.

Įdomu! Psichologiniai tyrimai rodo: kai žmonės savo tikslus grindžia vertybėmis, jie patiria vadinamąją

vidinę motyvaciją. Tai reiškia, jog jie veikia ne dėl to, kad „turi“, o todėl, kad „nori“. Vidinė motyvacija yra kur kas tvaresnė už išorinę – ji nepraeina vos tik pasikeitus aplinkybėms. Išoriniai motyvatoriai, tokie kaip atlyginimas, statusas ar kitų pripažinimas, gali įkvėpti tik trumpam, o vidinė motyvacija, kylanti iš vertybių, išlieka ilgalaikė ir suteikia gilesnį pasitenkinimą.

Kitaip tariant, vertybės veikia kaip gyvenimo kompasas, kuris padeda ne tik pasirinkti kryptį, bet ir palaiko vidinę energiją kelionėje. Jos nepriklauso nuo aplinkos ar kitų nuomonės – tai tavo paties vidinis variklis, kurį atradęs visada žinosi, kodėl darai tai, ką darai.

Kodėl tikslai be vertybių išsikvepia?

Ne vienas žmogus gyvenime yra užsibrėžęs tikslą, kuris iš pirmo žvilgsnio atrodo vertingas, bet vėliau praranda prasmę. Taip nutinka, kai tikslai kyla ne iš mūsų

vertybių, o iš išorės diktuojamų lūkesčių – visuomenės, šeimos, draugų ar mados. Galbūt kažkas pasirenka karjeros kelią vien dėl prestižo ar aukšto atlyginimo, tačiau jei giliai širdyje jam svarbiau kūrybiškumas, pagalba kitiems ar bendrystė, net pasiekęs įspūdingą rezultatą jis jaus vidinę tuštumą.

Tokie „svetimi“ tikslai primena maratoną be aiškos priežasties – galbūt bėgi greitai, bet kuo toliau, tuo sunkiau randi jėgų tęsti. Iš pradžių gali motyvuoti išoriniai veiksniai (pinigai, titulai, kitiems įspūdi darantys pasiekimai), bet be gilesnio ryšio su savo vertybėmis ateina momentas, kai visa tai ima atrodyti beprasmiška.

Priešingai, kai tikslai yra paremti vertybėmis, jie tampa tarsi gyvenimo kelionė, o ne privalomas uždavinys. Jie išsilaiko ilgiau, nes neša vidinę prasmę. Pavyzdžiui, jeigu tau svarbi mokymosi vertybė, tu sieksi naujų žinių

ne tik dėl diplomo ar karjeros, bet todėl, kad pats procesas teikia džiaugsmą. Jei vertini sveikatą, sportas bus ne priverstinis, o natūraliai motyvuojantis, nes jis atspindi tavo tikrąją gyvenimo kryptį.

Štai kodėl svarbu sau užduoti klausimą: „Ar šis tikslas kyla iš mano vertybių, ar tik bandau atitikti kitų lūkesčius?“ Tik vertybėmis grįsti tikslai ne tik įkvepia, bet ir leidžia jausti, kad kiekvienas žingsnis turi prasmę.

Praktinė užduotis: išsigrynink 5 pagrindines savo vertybes.

- Atsisėsk ramioje vietoje, paimk popieriaus lapą ar užrašų knygelę.
- Pagalvok, kas tau yra svarbiausia gyvenime – kas tau suteikia džiaugsmą, pasididžiavimą, ramybę?
- Užsirašyk bent 10 galimų vertybių (pvz., šeima, draugystė, kūryba, laisvė, mokymasis, sveikata, teisingumas).
- Peržvelk šį sąrašą ir pasirink tas 5 vertybes, kurios labiausiai apibūdina tave ir tavo gyvenimo kryptį.

- Pasvarstyk, kokie tavo tikslai šiuo metu kyla iš šių vertybių – ar jie dera tarpusavyje?

Ši praktika leis tau ne tik geriau suprasti save, bet ir sąmoningiau pasirinkti kryptį, kuria nori eiti. Kai žinai savo vertybes, tikslai tampa nebe svetimi uždaviniai, o asmeninė kelionė, atitinkanti tavo vidinę tiesą.

6 skyrius

Vidinės motyvacijos stiprinimas.

Vidinė motyvacija – tai varomoji jėga, kuri kyla iš mūsų pačių noro siekti tikslų, patirti augimą ir rasti prasmę savo veiksmuose. Šis skyrius skirtas tiems, kurie nori išmokti, kaip uždegti vidinį smalsumą, stiprinti savidiscipliną ir kasdien jausti pažangą. Sužinosite praktinius būdus, kaip ugdyti vidinę motyvaciją, kuri padės ne tik pasiekti tikslus, bet ir mėgautis pačiu procesu.

Įdomu! Psichologiniai tyrimai, tokie kaip Edvardo Deci ir Richardo Ryano savideterminacijos teorija, rodo, kad vidinė motyvacija stiprėja, kai jaučiame autonomiją (savo veiksmų kontrolę), kompetenciją (gebėjimą įveikti

iššūkius) ir ryšį su kitais ar prasme. Pavyzdžiui, žmonės, kurie mokosi naujos kalbos dėl asmeninio smalsumo, dažnai pasiekia geresnių rezultatų nei tie, kurie tai daro dėl išorinio spaudimo, pavyzdžiui, norėdami gauti geresnį darbą.

Smalsumo skatinimas.

Smalsumas – tai natūralus žmogaus polinkis tyrinėti, mokytis ir atrasti. Norint jį stiprinti, svarbu sukurti aplinką, kuri skatintų naujas patirtis:

- **Užduokite klausimus.** Kasdien užduokite sau bent vieną „kodėl“ arba „kaip“ klausimą apie jus dominančią sritį. Pavyzdžiui, „Kodėl dangus atrodo mėlynas?“ arba „Kaip veikia mano mėgstama programėlė?“
- **Išbandykite naujus dalykus.** Skirkite savaitę vienai naujai veiklai – gal tai knygos apie kvantinę fiziką

skaitymas ar naujos sporto šakos išbandymas.

- **Sukurkite „smalsumo dienoraštį“.** Užsirašykite dalykus, kurie jus sudomino per dieną, ir planuokite, kaip galėtumėte apie juos sužinoti daugiau.

Įdomu! Smalsumas siejamas su dopamino išsiskyrimu smegenyse, kuris sukelia malonumo jausmą. Todėl smalsumo skatinimas ne tik padeda mokytis, bet ir daro mus laimingesnius!

Prasmės jausmo kūrimas.

Prasmės jausmas padeda mums rasti tikslą net kasdienėse užduotyse. Štai keli būdai, kaip jį stiprinti:

- **Susiekite užduotis su didesniu tikslu.** Pavyzdžiui, jei mokotės naujos kalbos, priminkite sau, kad tai padės keliauti ir pažinti kitas kultūras.
- **Reflektuokite.** Kiekvieną savaitę skirkite 10 minučių apmąstyti, kas jūsų veikloje buvo prasminga ir kaip

tai prisidėjo prie jūsų tikslų.

- **Padėkite kitiems.** Dalindamiesi žiniomis ar padėdami draugui, stiprinate ne tik savo, bet ir jų prasmės jausmą.

Asmeninis augimas.

Asmeninis augimas – tai nuolatinis tobulėjimas, kuris skatina mus tapti geresne savo versija. Štai kaip tai daryti:

- **Nustatykite mažus, pasiekiamus tikslus.**
Pavyzdžiui, užuot sakę „perskaitysiu 50 knygų per metus“, pradėkite nuo „perskaitysiu 10 puslapių per dieną“.
- **Mokykitės iš klaidų.** Vietoj to, kad kaltintumėte save dėl nesėkmės, užsirašykite, ką išmokote, ir kaip tai galite pritaikyti ateityje.

- **Ieškokite mentorių.** Žmonės, kurie jau pasiekė tai, ko siekiate jūs, gali įkvėpti ir parodyti kelią.

Praktiniai savidisciplinos ugdymo būdai.

Savidisciplina – tai gebėjimas laikytis plano net tada, kai motyvacija svyruoja. Štai keli praktiniai būdai ją stiprinti:

- **Sukurkite rutiną.** Nustatykite konkrečius laikus tam tikroms užduotims, pavyzdžiui, 7 val. ryto – 20 minučių mankštai.
- **Naudokite „2 minučių taisyklę“.** Jei sunku pradėti, įsipareigokite veiklai tik 2 minutėms – dažnai to užtenka, kad įsivažiuotumėte.
- **Venkite blaškymosi.** Išjunkite telefono pranešimus arba naudokite programėles, kurios blokuoja socialinius tinklus darbo metu.

- **Apdovanokite save.** Po atliktos užduoties pasilepinkite kažkuo maloniu, pavyzdžiui, mėgstamu gėrimu ar 10 minučių poilsio.

Praktinė užduotis: kasdienės mažos užduotys, kurios padeda jausti pažangą.

Norint jausti nuolatinę pažangą, svarbu įtraukti mažas, bet reikšmingas užduotis į savo kasdienybę. Štai keletas idėjų:

- Rytinis tikslų sąrašas. Kiekvieną rytą užsirašykite 3 mažus dalykus, kuriuos norite atlikti per dieną. Pavyzdžiui: „Perskaityti 5 puslapius“, „Padaryti 10 prisilenkimų“, „Parašyti padėkos žinutę draugui“.
- Progreso stebėjimas. Naudokite paprastą užrašų knygelę ar programėlę,

kad pažymėtumėte atliktas užduotis. Matydami savo pažangą, jausitės labiau motyvuoti.

- 5 minučių meditacija. Kasdien skirkite 5 minutes ramiam apmąstymui ar kvėpavimo pratimams – tai padeda išlaikyti emocinę pusiausvyrą.
- Savaitės apžvalga. Sekmadienio vakarą peržiūrėkite, ką pasiekėte per savaitę, ir suplanuokite kitą savaitę.

Praktikos pavyzdys: Jei norite išmokti groti gitara, kiekvieną dieną skirkite 10 minučių akordų praktikai. Per savaitę tai sudarys daugiau nei valandą, o per mėnesį – jau pastebimą pažangą!

7 skyrius

Išorinės motyvacijos valdymas.

Išorinė motyvacija – tai postūmis veikti, kylantis iš išorinių veiksnių, tokių kaip apdovanojimai, pagyrimai, piniginės premijos ar socialinis pripažinimas. Nors šie paskatinimai gali būti galingi, netinkamas jų naudojimas gali lemti perdegimą ar priklausomybę nuo kitų įvertinimo. Šiame skyriuje aptarsime, kaip efektyviai naudoti išorinius paskatinimus, kad jie motyvuotų, bet netaptų pagrindiniu jūsų veiksmų varikliu. Taip pat išnagrinėsime rizikas, susijusias su pernelyg didele priklausomybe nuo išorinės motyvacijos, ir pasiūlysime praktinį testą, padėsiantį įvertinti,

kuriose gyvenimo srityse galbūt per daug pasikliaujate išoriniais veiksniais.

Įdomu! Psichologiniai tyrimai, tokie kaip atlikti Danielio Pinko, rodo, kad išorinė motyvacija (pvz., piniginės premijos) dažnai veikia gerai atliekant paprastas, mechanines užduotis, tačiau kūrybinėse ar intelektualiai sudėtingose srityse ji gali net sumažinti produktyvumą. Pavyzdžiui, per didelis finansinis spaudimas gali slopinti kūrybiškumą, nes žmogus pradeda koncentruotis į apdovanojimą, o ne į patį procesą.

Kaip teisingai naudoti išorinius paskatinimus?

Išoriniai paskatinimai gali būti puikus įrankis, jei naudojami saikingai ir tikslingai. Štai keletas būdų, kaip tai daryti efektyviai:

- **Nustatykite aiškius tikslus.** Apdovanojimai turėtų būti susieti su konkrečiais, pasiekiamais tikslais. Pavyzdžiui, užuot sakę „gauti premiją už gerą darbą“, nusistatykite tikslą „užbaigti projektą iki penktadienio ir gauti vadovo pagyrimą“.
- **Apdovanojimų įvairovė.** Vietoj to, kad visada naudotumėte piniginius paskatinimus, išbandykite kitokius apdovanojimus, tokius kaip laisva popietė, bilietai į renginį ar net paprastas viešas pagyrimas.
- **Laikinas naudojimas.** Išorinius paskatinimus naudokite kaip laikiną postūmį, o ne nuolatinį motyvacijos šaltinį. Pavyzdžiui, jei norite pradėti sportuoti, galite sau pažadėti naują sportinę aprangą po mėnesio reguliarių treniruočių, bet vėliau stenkitės rasti vidinę motyvaciją.
- **Balansas su vidine motyvacija.** Įsitikinkite, kad

išoriniai paskatinimai papildo, o ne užgožia jūsų vidinį norą atlikti užduotį. Pavyzdžiui, jei mokotės naujos kalbos, apdovanokite save už progresą, bet priminkite sau, kodėl mokymasis jums asmeniškai svarbus.

Rizikos: priklausomybė nuo įvertinimo.

Per didelis pasikliovimas išorine motyvacija gali turėti neigiamų pasekmių. Štai pagrindinės rizikos:

- **Priklausomybė nuo pagyrimų.** Jei jūsų motyvacija priklauso tik nuo kitų pagyrimų ar įvertinimo, galite prarasti norą veikti, kai jų negaunate. Pavyzdžiui, jei dirbate tik dėl vadovo pagyrų, galite jaustis demotyvuoti, jei jis jų neišreiškia.
- **Perdegimas.** Nuolatinis siekis gauti apdovanojimus gali sukelti stresą ir išsekimą, nes jūsų dėmesys

nukrypsta nuo proceso malonumo į rezultatą.

- **Sumažėjęs kūrybiškumas.** Kaip rodo tyrimai, per didelis dėmesys išoriniams apdovanojimams gali slopinti kūrybiškumą, nes žmogus pradeda vengti rizikos ar eksperimentų, bijodamas nesėkmės.
- **Motyvacijos praradimas.** Kai išoriniai paskatinimai tampa pagrindiniu motyvacijos šaltiniu, nustojus juos gauti, veikla gali prarasti prasmę. Pavyzdžiui, vaikai, kurie gauna pinigus už gerus pažymius, gali nustoti mokytis, kai apdovanojimų nebelieka.

Patarimas. Norėdami išvengti šių rizikų, reguliariai peržiūrėkite savo tikslus ir klauskite savęs: „Ar darau tai dėl savęs, ar tik dėl apdovanojimo?“

Praktinė užduotis: testas – kuriose gyvenimo srityse pernelyg pasikliaujate išorine motyvacija?

Šis testas padės jums įsivertinti, kuriose gyvenimo srityse galbūt per daug remiatės išorine motyvacija. Atsakykite į šiuos klausimus sąžiningai, pažymėdami „Taip“, „Ne“ arba „Kartais“. Užsirašykite atsakymus ir susumuokite „Taip“ bei „Kartais“ atsakymus – kuo jų daugiau, tuo labiau galite būti priklausomi nuo išorinės motyvacijos toje srityje.

1. Darbas/studijos:

- Ar dirbate/studijuojate tik todėl, kad tikėtės pagyrimų, paaukštinimo ar gerų pažymių?
- Ar jaučiate motyvacijos trūkumą, jei niekas nepastebi jūsų pastangų?
- Ar jūsų tikslai darbe/studijose dažniausiai susiję su išoriniais apdovanojimais (pvz., premija, sertifikatas)?

2. Asmeninis gyvenimas:

- Ar dažnai dalinatės savo pasiekimais socialiniuose tinkluose, tikėdamiesi „patinka“ paspaudimų ar komentarų?
- Ar jaučiate, kad jūsų savivertė priklauso nuo to, kaip kiti jus vertina?

- Ar užsiimate tam tikra veikla (pvz., sportu, pomėgiais) tik dėl to, kad sulauktumėte kitų pripažinimo?

3. Sveikata ir savijauta:

- Ar sportuojate ar laikotės sveikos mitybos tik todėl, kad norite sulaukti komplimentų dėl išvaizdos?
- Ar jaučiate, kad jūsų pastangos rūpintis savimi sumažėja, jei niekas jų nepastebi?
- Ar jūsų sveikatingumo tikslai dažniausiai susiję su išoriniu įvaizdžiu, o ne vidine gerove?

- 0–3 „Taip“/„Kartais“: Jūs gana gerai valdote savo motyvaciją ir dažniausiai remiatės vidiniais tikslais.
- 4–6 „Taip“/„Kartais“: Kai kuriose srityse galite per daug pasikliauti išorine motyvacija. Pabandykite rasti vidinių priežasčių, kodėl atliekate tam tikras užduotis.
- 7–9 „Taip“/„Kartais“: Gali būti, kad stipriai priklausote nuo išorinių paskatinimų. Rekomenduojama daugiau dėmesio skirti vidinei motyvacijai, pavyzdžiui, susiejant veiklas su asmenine prasme ar malonumu.

Praktikos užduotis.

Pasirinkite vieną sritį, kurioje gavote daug „Taip“ arba „Kartais“ atsakymų. Per ateinančią savaitę išbandykite šią strategiją: atlikite vieną su ta sritimi susijusią užduotį, nesitikėdami jokio išorinio įvertinimo. Pavyzdžiui, jei sportuojate dėl komplimentų, savaitę sportuokite tik dėl savijautos ir energijos. Užsirašykite, kaip jaučiatės, ir ar pastebite skirtumą savo motyvacijoje.

8 skyrius

Balansas tarp vidinės ir išorinės motyvacijos.

Rasti pusiausvyrą tarp vidinės ir išorinės motyvacijos yra raktas į ilgalaikę sėkmę ir pasitenkinimą savo veikla. Vidinė motyvacija skatina mus veikti iš smalsumo, prasmės ar asmeninio augimo, o išorinė motyvacija – pagyrimai, apdovanojimai ar socialinis pripažinimas – gali suteikti papildomą postūmį. Šiame skyriuje aptarsime, kada verta remtis išoriniais stimulais, kaip pasiekti harmoniją tarp šių dviejų motyvacijos rūšių ir pasiūlysimė praktinę planavimo užduotį, kuri padės sujungti abu motyvacijos šaltinius per artimiausią savaitę.

Įdomu! Psichologai, tokie kaip Mihaly Csikszentmihalyi, teigia, kad optimali motyvacija pasiekama, kai žmogus patiria „srauto“ būseną – kai užduotis yra pakankamai iššūkį kelianti, bet atitinka mūsų gebėjimus, o vidinė ir išorinė motyvacija papildo viena kitą. Pavyzdžiui, rašytojas, kuris mėgsta kurti istorijas (vidinė motyvacija) ir kartu siekia išleisti knygą (išorinė motyvacija), dažnai dirba efektyviau, nes šie motyvai veikia kartu.

Kada verta remtis išoriniais stimulais?

Išoriniai stimulai, tokie kaip apdovanojimai, pagyrimai ar materialūs prizai, gali būti naudingi tam tikrose situacijose, tačiau svarbu juos naudoti tinkamu metu:

- **Pradžios etapas.** Kai pradedate naują veiklą ar įpročio formavimą, išoriniai stimulai gali padėti įveikti pradinį pasipriešinimą. Pavyzdžiui, jei

pradedate bėgioti, galite sau pažadėti naują bėgimo įrangą po pirmo mėnesio reguliarių treniruočių.

- **Monotoniškos užduotys.** Jei užduotis nėra iš prigimties įdomi, išoriniai paskatinimai gali motyvuoti ją atlikti. Pavyzdžiui, dokumentų tvarkymas gali būti nuobodus, bet pažadas pasilepinti kava po darbo gali padėti.
- **Trumpalaikiai tikslai.** Išoriniai stimulai puikiai tinka siekiant konkrečių, trumpalaikių tikslų, tokių kaip projekto užbaigimas iki termino ar pasiruošimas egzaminui.
- **Komandinis darbas.** Kai dirbate grupėje, išoriniai stimulai, tokie kaip komandos pripažinimas ar bendras apdovanojimas, gali sustiprinti bendradarbiavimą.

Svarbu. Išorinius stimulus naudokite kaip laikiną įrankį, o ne kaip pagrindinę motyvacijos šaltinį, kad

išvengtumėte priklausomybės nuo jų.

Kaip pasiekti harmoniją?

Harmonija tarp vidinės ir išorinės motyvacijos leidžia veikti efektyviai ir tuo pačiu jausti pasitenkinimą. Štai keli būdai, kaip tai pasiekti:

- **Susiekite išorinius stimulus su vidiniais tikslais.**

Pavyzdžiui, jei mokotės programavimo, galite siekti sertifikato (išorinė motyvacija), bet priminkite sau, kad mokotės, nes jums patinka spręsti problemas (vidinė motyvacija).

- **Reflektuokite apie savo motyvus.** Kiekvieną savaitę skirkite kelias minutes apmąstyti, kodėl atliekate tam tikrą veiklą. Klauskite savęs: „Ar darau tai dėl savęs, ar tik dėl kitų pripažinimo?“

- **Nustatykite ribas išoriniams stimulams.**

Pavyzdžiui, jei dirbate dėl pagyrimų, stenkitės, kad

jie nebūtų vienintelė jūsų motyvacijos priežastis. Nusistatykite tikslą, kuris būtų prasmingas ir be išorinio įvertinimo.

- **Palaipsniui pereikite prie vidinės motyvacijos.** Kai išoriniai stimulai padeda įsivažiuoti, stenkitės rasti vidinį malonumą veikloje. Pavyzdžiui, jei sportuojate dėl gražesnės išvaizdos, vėliau galite pradėti vertinti energiją ir gerą savijautą, kurią sportas suteikia.
- **Švęskite mažas pergalės.** Derindami vidinę ir išorinę motyvaciją, švęskite savo pasiekimus tiek viduje (jausdamiesi patenkinti savo progresu), tiek išorėje (pvz., pasidalindami rezultatais su draugais).

Praktinė užduotis: planavimo užduotis – kaip per artimiausią savaitę sujungsite abu motyvacijos šaltinius?

Ši užduotis padės jums suplanuoti savaitę
taip, kad efektyviai sujungtumėte vidinę ir
išorinę motyvaciją. Atlikite šiuos
veiksnius:

- Pasirinkite tikslą. Išsirinkite vieną
tikslą, kurį norite pasiekti per
ateinančią savaitę. Tai gali būti susiję su
darbu, mokymusi, sveikata ar asmeniniu
tobulėjimu. Pavyzdžiui: „Noriu kasdien
perskaityti 10 puslapių knygos“ arba

„Noriu tris kartus per savaitę sportuoti“.

- Nustatykite vidinę motyvaciją. Užsirašykite, kodėl šis tikslas jums asmeniškai svarbus. Pavyzdžiui: „Skaitymas padeda man atsipalaiduoti ir sužinoti naujų dalykų“ arba „Sportas gerina mano nuotaiką ir energiją“.
- Pridėkite išorinį stimulą. Nuspręskite, kaip apdovanosite save už šio tikslo siekimą. Pavyzdžiui: „Jei perskaitysiu 10 puslapių kasdien, savaitgalį nusipirksiu mėgstamą desertą“ arba „Po trijų treniruočių savaitės eisiu į kiną“.
- Sudarykite savaitės planą. Užsirašykite konkrečius veiksmus, kuriuos atliksite kiekvieną dieną, ir kaip derinsite vidinę

bei išorinę motyvaciją.

Pavyzdžiui:

- Pirmadienis. Perskaitysiu 10 puslapių knygos, nes man patinka mokytis naujų dalykų (vidinė motyvacija). Po skaitymo pagirsiu save už pastangas (išorinė motyvacija).
- Antradienis. Sportuosiu 30 minučių, nes jaučiuosi energingesnis (vidinė motyvacija). Po treniruotės užsirašysiu savo progresą į užrašų knygėlę (išorinė motyvacija).
- Sekmadienis. Peržiūrėsiu savaitės rezultatus ir apdovanosiu save, jei pasiekiau tikslą, pvz., leisiu sau ilgiau pažiūrėti mėgstamą serialą.

- Stebėkite ir reflektuokite. Savaitės pabaigoje peržiūrėkite savo planą ir įvertinkite, kaip sekėsi derinti motyvacijos rūšis. Užsirašykite, kas veikė gerai, ir ką galėtumėte patobulinti kitą savaitę.

Praktikos pavyzdys. Tarkime, jūsų tikslas yra kasdien medituoti 5 minutes. Vidinė motyvacija: „Meditacija padeda man jaustis ramiau ir susikaupus.“ Išorinis stimulus: „Jei medituosiu 5 dienas iš eilės, savaitgalį nusipirksiu mėgstamą žurnalą.“ Kiekvieną dieną užsirašykite, kaip jautėtės po meditacijos, ir savaitės pabaigoje įvertinkite, kaip šis derinys paveikė jūsų motyvaciją.

9 skyrius

Motyvacija ir kliūtys.

Motyvacija – tai varomoji jėga, skatinanti mus siekti tikslų, tačiau dažnai ji svyruoja arba visiškai išblęsta. Šis skyrius skirtas suprasti, kodėl taip nutinka, ir atrasti praktinius būdus, kaip ją išlaikyti ar atkurti. Sužinosite, kas trukdo išlikti motyvuotam, kokios kliūtys dažniausiai pasitaiko ir kaip jas įveikti naudojant konkrečias strategijas. Be to, skyriuje pateikiama praktinė užduotis, kuri padės pritaikyti išmoktas žinias realiaame gyvenime.

Įdomu! Tyrimai rodo, kad net 80 % žmonių, užsibrėžusių naujametinius tikslus, jų atsisako jau per pirmuosius du mėnesius! Suprasdami motyvacijos prigimtį ir kliūtis, galime šią statistiką pakeisti.

Kodėl motyvacija dingsta?

Motyvacija nėra pastovi – ji veikiamą įvairių vidinių ir išorinių veiksnių. Štai keletas pagrindinių priežasčių, kodėl ji gali išblėsti:

- **Nerealistiški lūkesčiai.** Per didelius tikslus (pvz., „per mėnesį numesiu 10 kg“), dažnai susiduriame su nusivylimu, kai rezultatai neatitinka lūkesčių.
- **Valios išsekvojimas.** Valios atsargos yra ribotos. Kai diena pilna sprendimų ir streso, motyvacija silpnėja, nes smegenys pavargsta.
- **Aplinkos poveikis.** Netvarkinga darbo vieta, blaškantys veiksniai (pvz., socialiniai tinklai) ar neigiamai nusiteikę žmonės gali slopinti entuziazmą.

- **Baimė ir abejonės.** Baimė suklysti ar savęs nuvertinimas dažnai stabdo veiksmus, o tai mažina motyvaciją.
- **Atlygio trūkumas.** Jei rezultatai vėluoja arba jų nematyti, smegenys praranda dopamino „paskatinimą“, kuris skatina veikti toliau.

Įdomu! Psichologijoje egzistuoja „Zeigarnik efektas“, teigiantis, kad nebaigti darbai labiau įsimena ir motyvuoja juos užbaigti, tačiau per didelis nebaigtų užduočių kiekis gali sukelti stresą ir atvirkščiai – demotyvuoti.

Praktinės strategijos.

Norint išlaikyti motyvaciją ir įveikti kliūtis, svarbu naudoti konkrečius metodus, kurie padeda struktūrizuoti veiksmus ir sumažinti pasipriešinimą.

Štai trys veiksmingos strategijos:

- **Mažų žingsnių metodas.** Dideli tikslai gali gąsdinti, todėl juos skaidykite į mažas, lengvai įveikiamas užduotis. Pavyzdžiui, užuot sakę „parašysiu knygą“, pradėkite nuo „parašysiu 200 žodžių per dieną“. Tokie maži žingsniai kaupiasi ir kuria sėkmės jausmą. **Patarimas.** Naudokite „dviejų minučių taisyklę“ – pradėkite nuo veiksmo, kuris trunka vos dvi minutes (pvz., užsirašykite idėją ar apsirenkite sportinei treniruotei).
- **Aplinkos pakeitimas.** Jūsų aplinka stipriai veikia motyvaciją. Pašalinkite blaškymo šaltinius (pvz., išjunkite telefono pranešimus) ir sukurkite erdvę, kuri skatina veikti. Pavyzdžiui, jei norite daugiau skaityti, laikykite knygą matomoje vietoje, o ne lentynoje. **Įdomu!** Tyrimai rodo, kad net tokie maži

pokyčiai kaip stalo pertvarkymas gali padidinti produktyvumą iki 15 %!

- **Įpročių kūrimas.** Motyvacija svyruoja, bet įpročiai išlieka. Sukurkite rutiną, kuri automatiškai skatina veikti. Pavyzdžiui, jei norite sportuoti, kasdien tuo pačiu metu apsiaukite sportinius batelius – tai taps signalu smegenims pradėti treniruotę. **Patarimas.** Susiekite naują įprotį su jau esamu (pvz., „po rytinės kavos medituosiu 5 minutes“).

Praktinė užduotis: išsirinkite vieną kliūtį ir pritaikykite siūlomą metodą.

Norėdami pritaikyti šias žinias, atlikite šią užduotį:

- Įvardykite vieną kliūtį, kuri trukdo jums išlikti motyvuotam (pvz., „per dažnai tikrinu telefoną ir atidėliuju darbus“).
- Pasirinkite vieną iš aukščiau išvardytų strategijų (mažų žingsnių metodą, aplinkos pakeitimą ar įpročių kūrimą).

Sukurkite konkretų planą, kaip įveiksite šią kliūtį. Pavyzdžiui, jei jūsų kliūtis yra telefono blaškymas, galite nuspręsti:

„Dirbdamas 30 minučių laikysiu telefoną kitame kambaryje.“

- Išbandykite šį planą bent tris dienas ir stebėkite, kaip jis veikia jūsų motyvaciją.

10 skyrius

Asmeninis motyvacijos

žemėlapis.

Asmeninis motyvacijos žemėlapis – tai įrankis, padedantis aiškiai suprasti, kas jus skatina veikti, ir sukurti struktūruotą planą, kaip išlaikyti motyvaciją ilgalaikėje perspektyvoje. Šiame skyriuje sužinosite, kaip apjungti savo tikslus, vertybes ir motyvacijos šaltinius į vieną aiškų vaizdą, kaip sukurti asmeninę motyvacijos strategiją ir kaip praktiškai sudaryti savo motyvacijos žemėlapi. Šis procesas padės ne tik geriau pažinti save, bet ir efektyviau siekti tikslų.

Įdomu! Psichologai teigia, kad žmonės, turintys aiškų tikslų ir motyvacijos planą, 30 % dažniau pasiekia savo užsibrėžtus rezultatus, nes jų veiksmai yra kryptingesni.

Kaip apjungti viską į vieną aiškų vaizdą?

Norint sukurti motyvacijos žemėlapi, reikia suprasti, kas jus skatina veikti, ir sujungti šiuos elementus į vientisą sistemą. Štai pagrindiniai žingsniai:

- **Vertybių identifikavimas.** Paklauskite savęs, kas jums svarbiausia gyvenime (pvz., šeima, karjera, saviugda, laisvė). Vertybės yra jūsų motyvacijos pagrindas, nes jos suteikia prasmę jūsų tikslams.
- **Tikslų nustatymas.** Užsirašykite konkrečius, pasiekiamus tikslus, kurie atspindi jūsų vertybes. Pavyzdžiui, jei vertinate sveikatą, tikslas gali būti „bėgti 5 km per mėnesį“.
- **Motyvacijos šaltinių atpažinimas.** Motyvacija gali būti vidinė (pvz., noras tobulėti) arba išorinė (pvz., pripažinimas, finansinė nauda). Abiejų tipų šaltiniai yra svarbūs, tačiau vidinė motyvacija dažnai būna tvaresnė.

- **Kliūčių numatymas.** Užsirašykite galimas kliūtis (pvz., laiko trūkumas, baimė suklysti) ir galvokite, kaip jas įveiksite.
- **Vizualizacija.** Sukurkite vaizdinį žemėlapi (pvz., diagramą, lentelę ar net piešinį), kuriame matytumėte ryšius tarp savo vertybių, tikslų, motyvacijos šaltinių ir kliūčių sprendimo būdų.

Įdomu! Tyrimai rodo, kad vizualūs įrankiai, tokie kaip minčių žemėlapiai, padeda smegenims geriau apdoroti informaciją ir padidina motyvaciją, nes sukuria aiškų „kelio žemėlapi“.

Asmeninės motyvacijos strategijos kūrimas.

Sukūrus aiškų vaizdą, metas suformuoti strategiją, kuri padės išlaikyti motyvaciją. Štai keletas praktinių žingsnių:

- **Prioritetų nustatymas.** Iš savo tikslų sąrašo išsirinkite 1–3 svarbiausius, kurie labiausiai atspindi jūsų vertybes. Susitelkimas į kelis tikslus padeda išvengti perdegimo.
- **Motyvacijos ritualai.** Sukurkite mažus kasdienius ritualus, kurie stiprina jūsų motyvaciją. Pavyzdžiui, kiekvieną rytą skirkite 5 minutes tikslų peržiūrai arba vizualizacijai, kaip jaučiatės pasiekę savo tikslą.
- **Atlygio sistema.** Nustatykite mažus atlygius už pasiektus etapus. Pavyzdžiui, jei savaitę laikotės sporto plano, apdovanokite save mėgstamu desertu ar nauju filmu.
- **Progreso stebėjimas.** Naudokite dienoraštį, programėlę ar paprastą lentelę, kad fiksuotumėte savo pažangą. Matydami rezultatus, jausitės labiau motyvuoti.

- **Lankstumas.** Būkite pasiruošę keisti savo strategiją, jei aplinkybės pasikeičia. Pavyzdžiui, jei neturite laiko pilnai treniruotei, pakeiskite ją trumpesniu pasivaikščiojimu.

Patarimas. Psichologijoje žinomas „SMART“ principas (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound) padeda formuoti tikslus, kurie yra aiškūs ir motyvuojantys.

Praktinė užduotis: sudarykite savo motyvacijos žemėlapi.

Atlikite šią užduotį, kad sukurtumėte savo asmeninį motyvacijos žemėlapi:

- Vertybių ir tikslų užrašymas. Per 10 minučių užsirašykite 3–5 svarbiausias savo vertybes (pvz., „sveikata“, „kūrybiškumas“) ir po vieną tikslą, atitinkantį kiekvieną vertybę.
- Motyvacijos šaltinių identifikavimas. Užrašykite, kas jus motyvuoja siekti šių tikslų. Padalinkite šaltinius į vidinius (pvz., „jaučiuosi stipresnis“) ir išorinius (pvz., „girsiu save socialiniuose tinkluose“).

- Kliūčių numatymas. Užrašykite bent vieną kliūtį, kuri gali trukdyti pasiekti kiekvieną tikslą, ir vieną būdą, kaip ją įveiksite.
- Žemėlapių kūrimas. Nubraižykite arba aprašykite savo motyvacijos žemėlapi. Pavyzdžiui, centre užrašykite savo pagrindinę vertybę, aplink ją – tikslus, o šalia – motyvacijos šaltinius ir kliūčių sprendimo būdus.
- Plano įgyvendinimas. Pasirinkite vieną tikslą ir pradėkite jį įgyvendinti, naudodami savo strategiją. Per savaitę peržiūrėkite savo žemėlapi ir, jei reikia, pakoreguokite.

Pavyzdys: Jei jūsų vertybė yra „saviugda“, tikslas – „mokytis ispanų kalbos“, motyvacijos šaltinis – „noras keliauti po Ispaniją“, o kliūtis – „laiko trūkumas“, sprendimas galėtų būti „mokytis 10 minučių per dieną per pietų pertrauką“.



Dėkoju, kad leidaisi į šią kelionę su manimi!

Tavo motyvacijos šaltinis – tai tavo širdies balsas, kuris visada tyliai kužda, koks stiprus ir unikalus esi. Tegul šios knygos žodžiai švelniai primena: kiekvienas tavo žingsnis yra svarbus, o svajonės – arčiau, nei atrodo. Šios knygos pabaiga – tik tavo naujos pradžios startas!

Dėkoju, kad esi.

Su šiluma,

Andžela Dacė