

# MOTIVAȚIA DE SINE/PERSEVERENȚA – Apreciază ceea ce ai

## 1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA UNELTEI

Apreciază ceea ce ai

Această unealtă ajută participanții să aprecieze ceea ce au deja. În căutarea lor de a obține mai mult, a experimenta mai mult și de a poseda mai mult, majoritatea oamenilor uită de ceea ce au obținut deja. Căutarea și axarea pe viitor este într-adevăr un lucru bun și trebuie protejată. Însă aprecierea ajută la sporirea stimei de sine și ajută oamenii să simtă că au o viață împlinitoare.

## 2) OBIECTIVELE UNELTEI

- Să fiți concentrați pe urmărirea atingerii obiectivelor.
- Să vă simți bine și fericiți cu voi înșivă
- Să vă învățați mintea să se concentreze pe ceea ce este pozitiv în viața voastră

## 3) CONECTAREA UNELTEI CU INAMICUL

Această unealtă este strâns legată de motivația de sine. Unul dintre cele mai bune moduri de a ne menține motivați este să ne sărbătorim realizările. Atunci când atingeți un obiectiv, aveți un motiv bun să sărbătoriți. Pentru orice realizare care are sens în viața dvs. ați făcut sacrificii și ați depășit obstacole pe parcurs, și este important să recunoașteți acele câștiguri personale și să vă mândriți cu realizările respective.

## 4) RESURSE ȘI MATERIALE

- Hârtie
- Pixuri albastre și roșii



## MOTIVAȚIA DE SINE/PERSEVERENȚA – Apreciază ceea ce ai

### 5) IMPLEMENTAREA UNELTEI

Această unealtă are trei etape.

Explicarea și exercițiul: 2 minute

ETAPA UNU: 5 minute

- Cereți participanților să ia în considerare realizările, posesiunile și reușitele proprii. Cereți-le să le scrie pe o listă sau să le includă într-o hartă mentală.
- Cereți participanților să scrie cât de repede pot imediat ce le vin idei în minte. Scopul este ca ei să surprindă ceea ce au deja în minte, mai degrabă decât să se gândească din greu să găsească realizări și reușite.
- Pentru această parte, spuneți participanților să scrie cu pix albastru.
- Explicați-le că nu trebuie să împărtășească cu ceilalți nimic din ceea ce nu vor. Ar trebui să fie onești cu ei înșiși atunci când fac acest exercițiu.
- Alocați 5 minute pentru această parte.

ETAPA DOI: 18 minute (5 min împărtășirea+ 3 min adăugarea unor idei suplimentare+ 10 min discuție)

- Cereți participanților să împărtășească celorlalți ceea ce au notat și să explice ce apreciază. Repet, ei au libertatea de a împărtăși ceea ce vor. Scopul acestei părți este de a-i inspira pe ceilalți cu idei.
- Alocați 5 minute pentru această parte.
- Acum, cereți participanților să revină la listele sau la hărțile lor mentale și să mai adauge idei despre ceea ce apreciază sau despre ceea ce au realizat. Aceasta este a doua lor șansă de a nota ceea ce poate le-a scăpat în partea întâi.
- Cereți participanților să scrie cu roșu elementele suplimentare.
- Alocați 3 minute pentru această parte.
- Acum cereți participanților să se uite pe listele lor și să se concentreze pe porțiunile cu roșu care tocmai au fost adăugate. De ce le-au scăpat la prima rundă? Acest lucru sugerează că ei s-ar putea să nu aprecieze chiar atât de mult cum ar trebui elementele respective? De ce au luat în considerare anumite zone (cu albastru) în primul rând în locul zonelor pe care le-au luat în considerare ulterior (cu roșu)?
- Încurajați o discuție despre ce sugerează acest lucru. (10 minute)

ETAPA TREI: Feedback de grup: 10 minute

- Continuați cu o discuție. Puteți utiliza întrebările următoare ca exemple:
  - Cum vă simțiți după ce ați parcurs acest exercițiu?
  - V-a făcut să vă gândiți la zone pe care nu le-ați luat în considerare de ceva vreme?
  - Aprecieră realizărilor, reușitelor și a norocului vostru din trecut v-a făcut să vă simțiți mai încrezători?
- Ce credeți despre acele zone care v-au scăpat?



## MOTIVAȚIA DE SINE/PERSEVERENȚA – Apreciază ceea ce ai

- V-au ajutat alții să vă aduceți aminte că și voi aveți posesiunile și realizările respective?
- Ce intenționați să faceți pe viitor astfel încât să nu uitați să apreciați ceea ce aveți deja?

### 6) CE SĂ ÎNVĂȚĂM

- Această unealtă vă poate încuraja să stabiliți obiective suplimentare pe care v-ar plăcea să le atingeți.
- Ajută la consolidarea echipei, a spiritului de camaraderie și a sentimentului de comunitate între membrii echipei
- Va motiva și inspira pe alții să imite munca intensă, dedicarea și angajamentul vostru
- Poate alimenta motivația de a merge mai departe. Poate evoca o atitudine mai pozitivă față de sarcinile dvs. și va poate ajuta să deveniți mai aliniați cu obiectivele dvs.
- Poate induce instant sentimentul de fericire
- Vă ajută să deveniți mai încrezători în voi înșivă. Cel mai probabil veți continua să faceți ceea ce faceți bine. Sunteți în măsură să apreciați lucrurile extraordinare care vă fac să fiți ceea ce sunteți.

