

# Самомотивация

Образовательный интенсив  
#МЭШПРО

## Виды мотивации

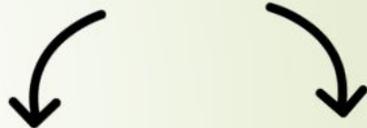
Внешняя



Положительная

Отрицательная

внутренняя



Положительная

Отрицательная

## Что такое мотивация?

- **Мотивация** (от лат. *movere*) — побуждение к действию; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

# Главные правила самомотивации

- Работайте в подходящей для этого обстановке
- Ставьте чёткие цели
- Ищите плюсы в поражениях
- Хвалите себя за успех
- Избегайте пессимистов и негативистов
- Визуализируйте успех



# Что я получу в итоге?

Какие главные плюсы у моего дела?





Я провалился, но  
это все равно круто

Рефрейминг - техника  
перевёртывания сознания