

# BİREYSEL MOTİVASYON TEKNİKLERİ

# 1- HİKAYENİZİ YAZIN

- Temiz bir kağıda iki paragraf olacak şekilde arzu ettiğiniz geleceğin hikayesini yazın. Gelecekte yapmakta olduğunuz şeyi, yaşadığınız yeri, ve sahip olduklarınızı yazın. Bu sizi hem şimdi hem de gelecekte motive edecektir.



## 2-Geçmiři ve Geleceęi Gözünüzde Canlandırın



- Geçmiři gözünüzde canlandırdığınızda, daha önce nerede olduğunuzu ve ne kadar yol kat ettiğinizi görürsünüz. Planlı hedeflerinize ne kadar ulaştığınızı ve nerelerde hata yaptığınızı anlarsınız. Bu sizin doğru yolda ilerlemenizi sağlayacaktır.

**“Bir yerlere ulaşmanın ilk adımı  
olduğunuz yerde  
kalamayacağınıza karar  
vermektir”**

**J.B.MORGAN**

## 3-Motive Edici Film İzleyin, Alıntılar Okuyun

- Sizi motive eden film ve alıntılarının bir arşivini oluşturun.



**“ Karşılaştığım tüm sorunlara minnettarım. Karşılaştığım her sorunu çözdüğümde ileride karşılaşılabileceğim sorunlara karşı daha güçlü oldum. Ben, zorluklar sayesinde geliştirdim ve büyüdüm.”**

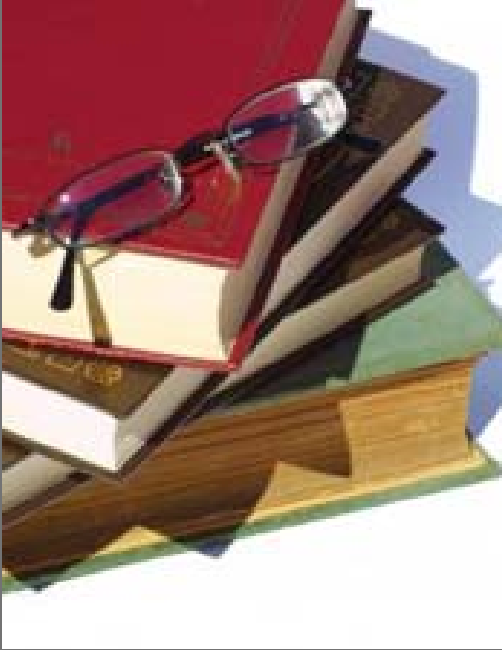
# 4- Hedeflerinizi Belirleyin



- “ Nereye gittiğini bilen adama herkes yol açar.”

**Ralp Waldo Emerson**

# 5-Sürekli Öğrenin



- Etrafınızdaki dünya hakkında sürekli öğrenmeye devam edin ve asla durmayın. Sizi ilgilendiren şeyler hakkında sürekli okuyun, dinleyin ve öğrenin.



Sorulan sorulara “**BİLMİYORUM**”  
demenin tadını çıkarın, sonra  
hemen **ÖĞRENİN** .

# 6-Kendinizi Ödüllendirin

- Kendiniz için ödülleri belirleyin. Hedeflerinize ulaştığınızda yada küçükte olsa bir adım attığınızda kendinizi ödüllendirin ve bunu kutlayın.



# 7- Kendinize Güvenin



- Kendinizi küçümsemeyin...

# 8-Eđitilebilir Olun

- Eđitilmeyi istemek cesaret gerektirir.
- Danışmanlık istenmelidir.



**YARDIMA İHTİYACINIZ VARSA  
İSTEYİN, YOKSA KANITLAYIN!**

# 9- Ara Vermesini Bilin



- Sıkıntı duyduğunuz durumlarda ara vermesini bilin. Bu sizi olaylara farklı bir perspektiften bakmanızı sağlayacaktır.

# 10-Temasta Kalın

- Temasta kalmak başarının temelidir.
- Bağlantı kurmanız gereken kişilerin listesini hazırlayın ve güncelleyin.



# 11- İsteęinizi Dile Getirin



- İmaları bırakın insanlar düşüncelerinizi okuyamazlar.



# 12- Düzenli Olun

- Fiziksel dağınıklık, zihinsel dağınıklığa neden olur. Düzenli bir hayatınız olsun böylece kendinizi her gün daha zinde hissedeceksiniz.



# 13- Arkadaşlarınızı Secin

- Arkadaşlarınızın negatif davranışları mı var?
- Bu sizi etkiliyor mu?
- Birlikte zaman geçirdiđimiz insanlar çođu zaman bizim tutumumuzu etkileyebilir.



# 14-Kendinize Bir Model Bulun

- Kendisinden birşeyler öğrenebileceğiniz model seçin. Bu kişi sizin saygı duyduğunuz ve kendisi gibi olmak istediğiniz birisi olmalıdır.



# 15- İyimser olmak için çaba harcayın



- İnsanların ne kadar başarılı oldukları iyimser yada kötümser olmalarına göre değişir. Pozitif davranışlara sahip olmak, üzerinde uğraşmanız gereken bir şeydir. Önemli olan ne olduğunuz yada ne olmadığınız değil, ne olabileceğinizdir.

# 15- İyimser olmak için çaba harcayın( devam)



**Yapabileceğinize inanırsanız da  
haklısınız, inanmazsanız da haklısınız.  
SEÇİM SİZİN...**

## “Yapamam” Tavrı

Bu uygun değil

Bence bu fikir çok saçma

Bunu yapamam

Ne yapacağımı bilmiyorum

## “Yapabilirim” Tavrı

Bu neden uygun olmasın ki ?

Saçma mı? Nasıl sonuçlanacağına bakmalıyım

Bunu yapabilirim. En azından elimden geleni yaparım

Ne yapacağımı öğrenebilirim.  
Neleri Öğrenmedim ki.

# 16- Dikkatinizi verin

- FIRSAT HER YERDEDİR! Ve ortaya çıktıklarında fark edebilmek için dikkatinizi vermelisiniz.
- “Yeniden bakmayı deneyin göreceksiniz”





# 17- Sorumluluđu Kabul Edin

**“Kendi Őartlarınızı yaratmaktan  
kendiniz sorumlusunuz.” H.Frod  
“Büyüklüğün bedeli sorumluluktur!”**

**Yalnızca yaptıklarımızdan değil,  
yapmadıklarımızdan da sorumluyuz.**

**Anonim**

**Önemli biri olmanın bedeli, sorumluluktur.**

**W. Churchill**

# 18. Yardım Edin

- Hizmet etmek, bize kendimizi iyi hissettirir.
- Yanan bir mum başka bir mumu yaktıktan sonra daha az yanmaz.
- Kendini iyi hissedenler, hayata pozitif bakmayı başarırlar. Güçlüklere tebessümle yaklaşrlar.

# 19. Müzik Dinleyin



- Müzik;  
sakinleştirir,  
heyecanlandırır,  
motive eder.

Nitelikli bir mücâdele  
filmi de size çok şey  
katar ve aynı zamanda

\*Okuyacağınız bir  
kitap,...

# 20-İLERLEMENİZİ ÖLÇÜN

Çalışmalarınızdaki ilerlemenizi ölçün. İlerlemenizi ölçmek, hedefiniz gerçekleşinceye kadar motivasyonunuz en üst seviyede tutacaktır.

# 21. “Teşekkür Ederim” Deyin

- Bir şeyi doğru yapan birini gördüğünüzde teşekkür ederim deyin.
- Teşekkür verenin aldığı bir hediyedir.
- Teşekkürünüzü geciktirmeyin.

**TEŞEKKÜR EDERİZ**

**ŞEHİTLER ORTAOKULU  
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK  
DANIŞMA SERVİSİ**

# KAYNAKLAR

- <http://www.batmanaci.com/rehberlik.htm>
- <http://www.etietieti.com>
- <http://www.motivasyon.org/>
- <http://creative.gettyimages.com>
- <http://www.motivation123.com/free-kit.html>
- <http://www.happykids.com.tr>