



## مدت زمان تخمینی برای مطالعه این مقاله ۲ دقیقه می باشد

### مقدمه

جملات انگیزشی درست کنید و در طول روز بارها با خودتون تکرار کنید. فرقی نمی کنه میتونه یه آیه از قرآن باشه؛ یه حدیث یا روایتی از امامان باشه و یا سخنی از یک انسان موفق. به نسبت شخصیت خودتون میتونید از جملات انگیزشی مختلفی استفاده کنید.

اگر بخوام خودم جملات انگیزشی درست کنم؛ چه کارکنم؟ قبل از این باید به این سؤال جواب بدیم که؛ انگیزه چگونه به وجود می آید؟ زمانی که عشق و علاقه باشه، انگیزه هم به وجود میاد؛ اما خیلی مهمه که انگیزه ی رسیدن به خواسته ها چی باشه؟ چون انگیزه ها متفاوت هستن؛ بعضی ها انگیزه های خوبی دارند و با رسیدن به ثروت یا خواسته های که دارن آرامش رو هم تجربه می کنن و این یعنی آرامش+آسایش!

اما بعضی انگیزه ها؛ انگیزه های خوبی نیستن و نتیجه ای که گرفته میشه موجب آرامش درونی نیست. با داشتن انگیزه های بد فقط به خواسته هاتون رسیدین اما پشت اون عذاب وجدان یا هر ناآرامی دیگه وجود خواهد داشت. افرادی که انگیزه درستی ندارن از درون خالی هستن؛ و چون از درون چیزی ندارن این پولدار شدن آنها هم فقط یه سری از کمبودهای بیرون رو جبران می کنه اما از دورن به چیزی نمی رسن. مثال: می خواد پولدار بشه تا پوز باجناغش را بزنه- نمی خواد پولدار بشه تا لذتش رو ببره؛ شادتر زندگی کنه، قدرتمند باشه، اعتماد به نفس خوبی داشته باشه!

# جملات انگیزشی بساز و به سوی هدف گام بردار

## جملات انگیزشی رو با نوع انگیزه‌ی درونی خودت درست کن.

به سبک کاملاً شخصی. بعضی از افراد منطقی هستند؛ این افراد میتونن از یه عبارت منطقی و استدلال منطقی برای انگیزه دادن به خودشون استفاده کنن. بعضی‌ها احساسی هستن حتماً از حسی رسیدن به هدف جملات انگیزشی بساز. بعضی‌ها خیلی هیجانی هستن؛ برای این افراد جملات جدی و کوبنده تأثیر بیشتری داره. حتماً این جملات رو بنویس و جلوی چشمت؛ روی بک گراند گوشیت؛ روی در یخچال و هر جا فکر می‌کنی روزی چند بار چشمت بهش میخوره قرار بده. نکته: نیاز نیست جلوی چشم دیگران باشه و در دسر پیش بیاد یا مورد تمسخر قرار بگیری؛ البته به نسبت مکان و موقعیت تفاوت میکنه. جایی نصب کن که نتیجه‌ی برعکس نگیری. بعضی از افراد در دوره‌ها میان میگن ما از عبارات تأکیدی؛ جملات انگیزشی روی



دیوار اتاقمون، روی یخچال و... استفاده کردیم و مورد تمسخر قرار گرفتیم الان انگیزه مون رو بدتر از دست دادیم. به همین دلیل میگم به نسبت شرایط خودت از این عبارات استفاده کن. هدف تأثیر مثبت گذاشتن روی ناخودآگاه و گرفتن انگیزه‌ی بیشتر نه از دست دادن انگیزه و با خودت بگو هدف از زندگی چیست؟

### برخی از جملات انگیزشی:

- بهم گفتن نمیتونی! و من به همه ثابت کردم میتونم...
- تو دو راه بیشتر نداری: یا موفق بشی یا موفق بشی! پس موفق شو...
- به این دنیا نیومدم که معمولی زندگی کنم...
- مسیر هزار کیلومتری با قدم اول شروع میشه، پس شروع کن...
- من از هر دقیقه تمرین متنفر بودم اما به خودم گفتم: تسلیم نشو، الان زحمت بکش و یک عمر مثل یه قهرمان زندگی کن. محمدعلی کلی
- منتظر هیچکس نمون رو خودت حساب کن
- یک بار برای همیشه دست از فکرای کوچیک بردار
- فقط امروز رو خوب زندگی کن

و بی‌نهایت جملات انگیزشی که میتونی برای خودت درست کنی و با تکرارش انگیزه بگیری... همیشه شاد و پرانرژی و پرانگیزه باشید.

### نتیجه گیری



جملات انگیزشی میتونه جملات افراد موفق جامعه باشه یا حدیث امامان باشه البته بسته به نوع شخصیت که در مقاله شخصیت شناسی به آن اشاره کردیم متفاوت است. زمانی که شروع به ساختن جملات انگیزشی بر اساس رسیدن به اهداف زندگیمان باشیم از زندگی لذت خواهیم برد.

چنانچه موفق به اتمام این مقاله در مدت زمان تخمینی نشده اید به سایت تست تندخوانی مراجعه نمایید

خواهشمندیم با **دیدگاه** سازنده خود ما را در ارائه هرچه بهتر مقالات یاری نمایید

تیم آموزشی ماهان تیموری

ارائه دهنده آموزش های کسب و کار ، کارآفرینی ، اعتماد به نفس

برای دانلود PDF مقاله روی لینک زیر کلیک نمایید

