

Я — не жертва!

КАКИЕ ФРАЗЫ ПОДПИТЫВАЮТ МОТИВАЦИЮ:



«Результаты, которых я достигаю, позволяют мне переживать ситуацию успеха»



«Ситуация успеха, которую я переживаю, наполняет меня эмоционально позитивным отношением к деятельности, которую я делаю»



«У меня подпитывается мотивация достижений»



«Мотивация достижений позволяет мне преодолевать трудности, которые у меня возникают на пути достижения собственных целей и результатов»

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ:

Жалеть себя

Я такая бедная, плохо себя чувствую — неконструктивная позиция. Она не позволяет помогать самому себе и заботиться о себе.

Обесценивать свой труд

Не обесценивайте свои достижения, даже самые незначительные достижения очень важны.