

Hayata dair motivasyonu artıracak 5 öneri

Hayatımızda motivasyon olmadan, başarı ve mutluluk için çabalamak ve içsel mutluluk elde etmek oldukça zordur. Yapılan araştırmalara göre motivasyon, hem iş hem de özel hayata dair amaçları doğrudan etkilemekte, hayata bağlı kalmayı ve yeni amaçlar edinmeyi sağlamaktadır. 150 yılı aşkın köklü geçmişiyle müşterilerine hizmet veren **Generali Sigorta**, hayatın yoğunluğu içinde kritik öneme sahip motivasyonu günlük hayatlarının bir parçası haline getirmek isteyenler ile 5 öneri paylaştı.

Generali Türkiye
Zeren Kurt Turan
+90 535 702 44 21
zeren.turan@generali.com.tr

Ajans Dijital Kalem
Özkan Özbey
+90 507 589 19 96
ozbey@ajansdijitalkalem.com

Daima bir amaç ile hareket edin

Bir şeyi neden yaptığınızı ve ulaşacağınız amacın ne olduğuna bilmiyorsanız, enerjinizi ve zamanınızı boşa harcıyorsunuz demektir. Hatta, çevrenizdekilerin ve gerçekleştirdiğiniz eylem içinde yer alan kişilerin de zamanlarının ve enerjilerinin boşa harcanmasına neden olma ihtimaliniz de yüksektir. Yapılacak eylemi gözden geçirerek başlamak ve bir amaç ile hareket etmek ise, atılan her adımı anlamlı kılar. Her eylemin bir amacının olması, yaşam hedeflerinize kolayca yönelmenizi sağlar.

Mükemmel anı beklemeyin

Harekete geçmek için her şeyin mükemmel olması beklemek en önemli yanılgılardan biridir. Gerçek başarı, elde ettiğimiz şeylerden değil, onları başarmaya çalışırken gösterdiğiniz çabalardan gelir. Hayatımızda mükemmel olan tek şey, harekete geçmekte tamamen özgür olmamızdır.

Olumsuz düşünceleri bir kenara bırakın

Olumlu düşünceler, olumlu eylemlere yol açar ve elinizden gelenin en iyisini yapmanıza yardımcı olur. Olumsuzlukların geçici olduğunu ve diğer tüm insanların da sizin gibi günlük hayat içinde çeşitli sorunlarla karşılaştıklarını unutmayın ve yaşadığınız sorunların sadece size özgü olmadığını farkında olun.



Çevrenizdekilerin davranışlarınızı doğrudan etkilediğini unutmayın

Çok sayıda bilimsel araştırma, çevremizdeki insanların davranışlarımızı doğrudan etkilediğini ortaya koymaktadır. Çevrenizdeki insanlar, neyi "normal" olarak kabul ettiğinizi tanımlarlar ve böylece sizi ya kendi seviyelerine yükseltirler ya da düşürürler. Dolayısıyla çevrenizdekilerin, sizin gibi bir amaç ekseninde hareket eden, başarı ve mutluluk için attığınız adımları yargılamayan ve dolayısıyla da motivasyonunuzu olumsuz etkilemeyen kişilerden oluşmasına çaba gösterin.

Yeni şeyler öğrenmeyi asla bırakmayın

Yeni şeyler öğrenmek hem hayata bağlı kalmanızı hem de yeni amaçlar edinmenizi sağlar. Edineceğiniz bu yeni amaçlar ise hayata dair motivasyonunuzu yüksek tutar. Bu nedenle hangi yaşta olursanız olun, asla yeni şeyler öğrenmekten kaçınmayın ve yeni bir şeyler öğrenmeyi yarına bırakmayın.

Generali Hakkında:

Generali, uluslararası arenada güçlü varlığa sahip, bağımsız bir İtalyan Gruptur. 1831'de kurulan Generali, dünyanın lider sigorta şirketlerinden biri olup, 2020 yılındaki 70.7 milyar Euro toplam prim geliriyle 50 ülkede faaliyetlerini sürdürmektedir. Grup, dünya genelindeki 72.000'den fazla çalışanı ve 65.9 milyon müşterisiyle, Batı Avrupa'da lider konumda yer alırken, Orta ve Doğu Avrupa'nın yanı sıra Asya'da da giderek artan bir değerle varlığa sahiptir. Generali Grubu Corporate Knights 2020 yılı sıralamasında dünyanın en sürdürülebilir şirketleri arasında yer almıştır. Generali Sigorta A.Ş. ise 150 yılı aşkın süredir Türkiye'de faaliyet göstermektedir.