

## MOTYWACJA, czyli jak oswoić własną siłę?



BE MASTER. BE YOURSELF

**BE MASTER**

PO CO TU JESTEŚ?

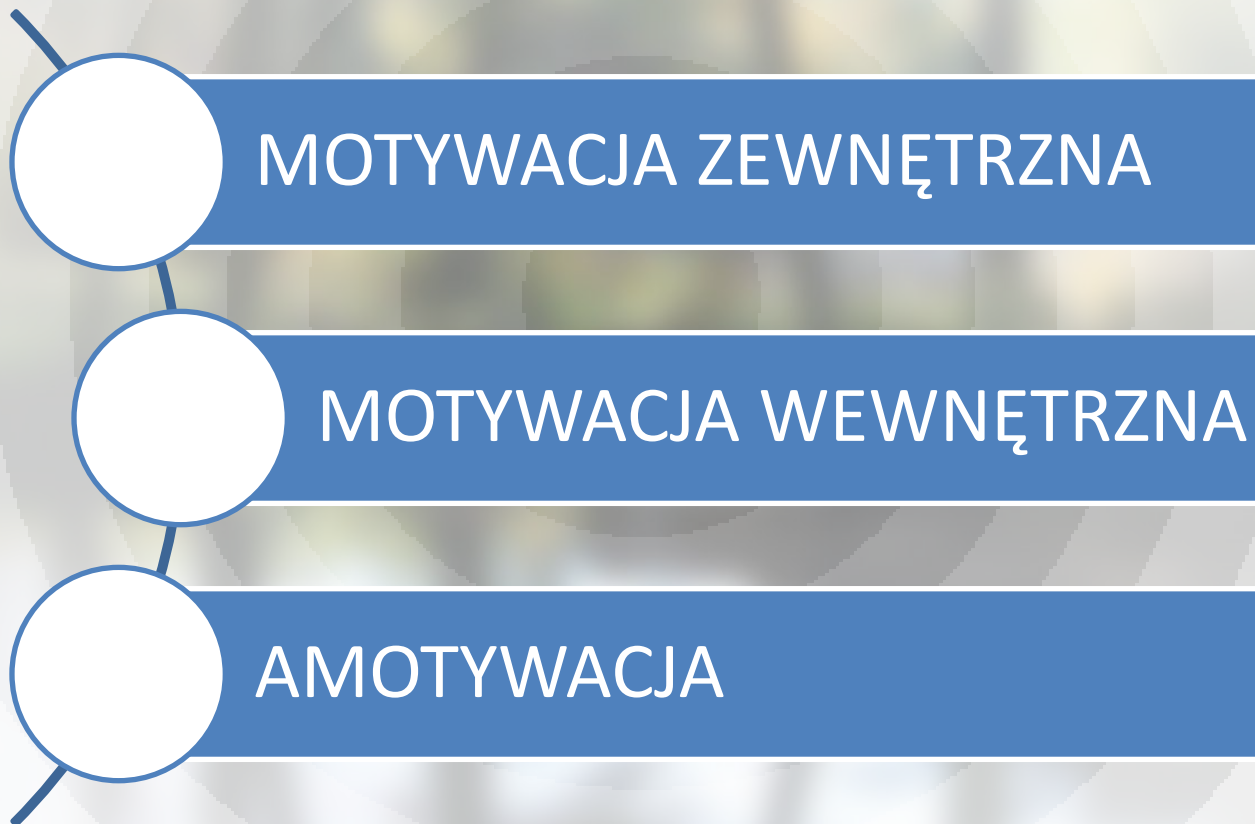
Zawsze jesteśmy do czegoś zmotywowani



[www.be-master.pl](http://www.be-master.pl)

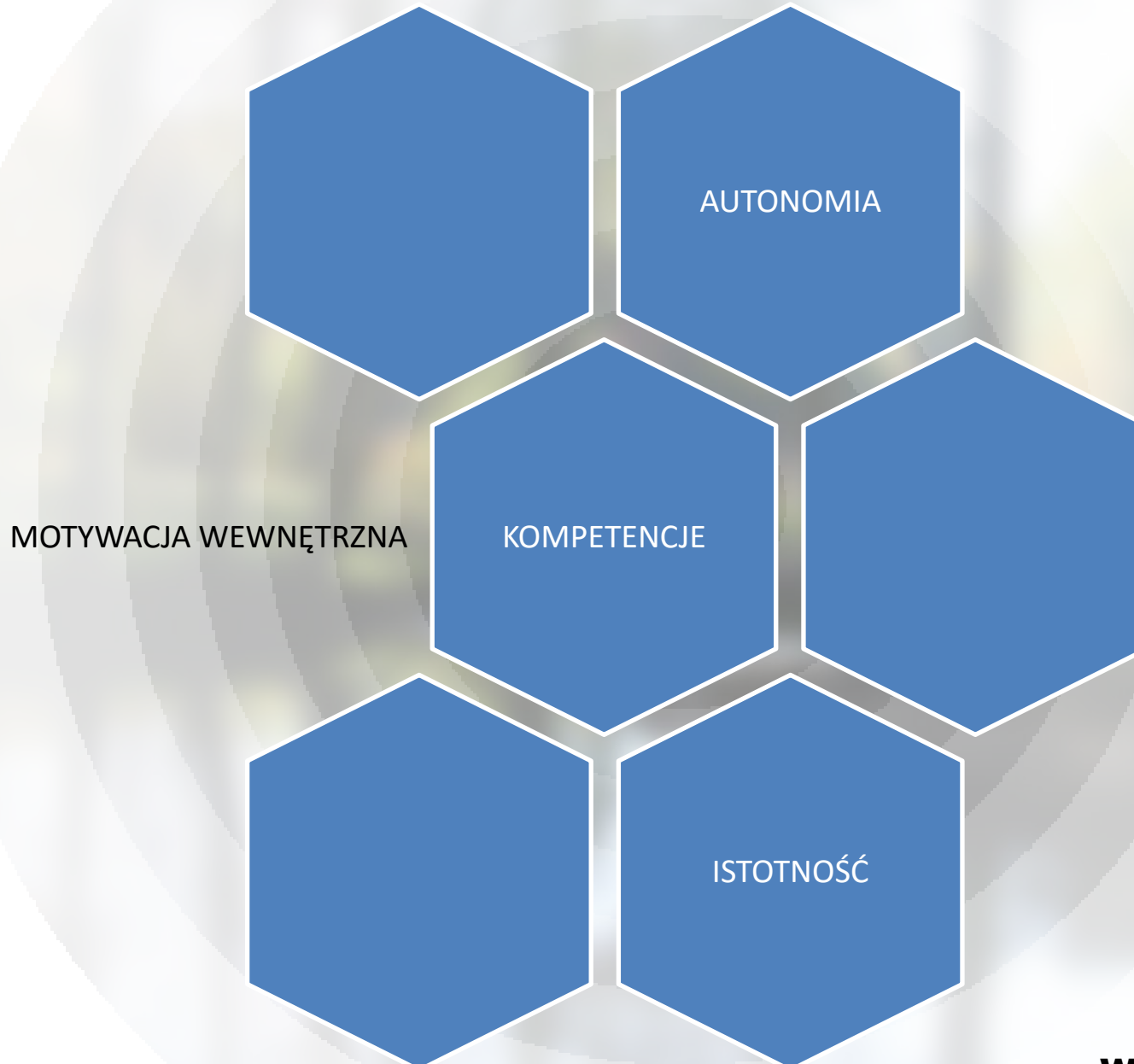


## RODZAJE MOTYWACJI



# BEMASTER

BE MASTER. BE YOURSELF



Motywacja wewnętrzna wg. Rayana i E. Diciego

[www.be-master.pl](http://www.be-master.pl)

## FAKTY O MOTYWACJI:

1. Łączy obszary w mózgu związane z emocjami i działaniem.
2. W codziennych czynnościach jest automatyczna (jedzenie, spanie, ubieranie się), więc warto poznać co nas najbardziej motywuje.
3. Motywacja z punktu widzenia biochemii powiązana jest z dopaminą, a ta z tyrozyną (aminokwas). Niski poziom tyrozyny bezpośrednio wpływa na obniżenie poziomu motywacji.

CZY ZMIANA DIETY WYSTARCZY, ABY SIĘ SKUTECZNIE ZMOTYWOWAĆ?

CO JEST DLA CIEBIE WAŻNE?

## CZAS NA PORZĄDKI

1. Zmień fizjologię ciała  
(skacz, biegaj, wyprostuj się)

2. Dialog wewnętrzny (praca  
z przekonaniem)

3. Kierunek skupienia  
(skoncentruj się na celu, na  
jednej rzeczy)

## BE SMART

S - specyficzny

M - mierzalny

A – ambitny (ważny dla Ciebie)

R - realistyczny

T – określony w czasie

W jaki sposób to, że osiągniesz swój cel sprawie,  
że w Twoim życiu będzie więcej tego, co dla  
Ciebie najważniejsze?



**SZUKAJ INSPIRACJI  
W ŚWIECIE**

**USTAL czego chcesz  
i idź tą drogą**

BE-MASTER to przestrzeń TWOJEGO rozwoju.

Jeśli czujesz, że potrzebujesz zmiany lub chcesz zaakceptować zmianę w swoim życiu, zapraszamy.

W ofercie:

- COACHING
- SZKOLENIA OTWARTE
- SZKOLENIA DLA FIRM

KONTAKT:

[www.be-master.pl](http://www.be-master.pl)

DZIĘKUJĘ ZA TWOJĄ  
OBECNOŚĆ I UWAŻNOŚĆ

dr Beata Master