**ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

**Самомотивация по достижению поставленных жизненных целей**

1. Общайтесь с людьми, в том числе разных поколений, такое общение помогает понимать другого человека, уважать и учитывать его точку зрения, узнавать историю жизни и жизненные принципы прошлых поколений (родителей, бабушек и дедушек, прабабушки), обсуждать волнующие моих современников темы и через общение с другими людьми также развивать свою личность.
2. Читайте литературу, которая помогает расширять кругозор, стать более интересным собеседником, развивать личность, составлять своё мнение по разнообразным жизненным ситуациям и вопросам, анализировать опыт и осмысливать поступки других людей (исторических личностей и т.п.), брать положительный пример и стремиться быть хоть чуточку похожим на героев прошлого.
3. Смотрите научно-познавательные, документальные и художественные фильмы, которые также как и литература помогают узнавать новое о разных сторонах мироздания (нашей планете, других государствах, религии, науке, медицине, культуре и т.п.), думать и сопереживать героям, брать что-то новое для себя.
4. Учитесь, т.к. верна поговорка «век живи, век учись» или как говорил Сократ: «Я знаю, что ничего не знаю» и надо учиться всю жизнь от рождения (первые шаги, слова до глубокой старости).
5. Занимайтесь спортом, т.к. занятия спортом не только тренируют тело, но и воспитывают силу воли, терпение, помогают бороться с ленью, преодолевать себя, развивают самоуважение.
6. Работайте над собой с психологической точки зрения, а именно: не унывайте, не сдавайтесь, не отступайте от намеченной цели, радуйтесь каждому дню, воспринимайте позитивно любой свой опыт (даже неудачный), верьте в себя и в победу.

Список литературы.

1. Мотивация и деятельность. - М.: Педагогика, 1986. - Т. 1. - С. 33-48.
2. Клочков А. К. KPI и мотивация персонала. Полный сборник практических инструментов. - Эксмо, 2010. - 160 с
3. Г.В.Черняева. Мотивация саморазвития личности//Полигнозис, 2003
4. Интернет источник <http://www.gennadij.pavlenko.name/about/motivations>
5. Интернет источник  http://www.elitarium.ru/