



# Самомотивация

методический материал

Егор Булыгин

В зависимости от того, с какой задачей вы работаете (масштаб, тип) и в какой ее точке Вы находитесь, выбирайте стратегию мотивации:

- Через результат
- Через процесс

Какая-то из этих стратегий Вам окажется ближе. Однако, не стоит пренебрегать другой стратегией. Система самомотивации работает на порядок лучше, когда Вы используете ее целиком. Выбирайте ту стратегию, которая лучше всего сработает для Вас в данный момент, и со временем эти стратегии превратятся в Ваши автоматические навыки.

# Мотивация через результат

## ШАГ 0: Ваша ли это цель?

Убедитесь, что цель, к которой Вы хотите двигаться - действительно Ваша. Если цель не Ваша, то ни этот тренинг, ни что-то другое Вам не поможет.

## ШАГ 1: Четкое видение результата

1. Сформулируйте для себя четкий конечный результат, который Вы хотите получить. **Запишите его заголовком на специальный лист**, который будет Вашим рабочим планом, а в идеале - висеть на стенке у Вас перед глазами.
2. Критериями проверки будет сенсорная очевидность (что конкретно вы будете видеть, слышать и чувствовать, когда результат будет получен). Проверьте, чтобы **все глаголы были в совершенной форме** (не «нужно делать», а «нужно сделать»).
3. Убедитесь, что задача (цель) сформулирована таким образом, что если бы ничего не знающий о Вас человек прочитал ее формулировку, он бы точно понял, какой результат нужно получить.

## ШАГ 2: Личная сторона монеты

Определите, что получите лично Вы, когда этот результат будет достигнут? Какова Ваша личная заинтересованность в достижении этого результата? **Каков Ваш личный выигрыш?** Запишите это на лист под результатом.

Здесь важно увидеть именно что вы получите, когда этот результат будет достигнут, а не что потеряете, если он достигнут не будет.

В дальнейшем рассматривайте поставленный результат и Ваш личный выигрыш как две стороны одной монеты.



### ШАГ 3: Масштабирование

Выберите то масштабирование, которое Вам больше подойдет в случае с данной целью. При желании можно использовать оба сразу.

- Ответьте для себя на вопрос, **почему Вам важно получить этот результат/выигрыш?** (или зачем Вам нужно его получить?) Найдите для себя все выгоды, которые Вы получаете вместе с ним и вследствие него. Или ценности, которые Вы реализуете в следствие этого. Что из них для Вас самое ценное и важное? Почему?
- Определите **место этого результата в Вашей долгосрочной стратегии** (идеально - увидеть всю стратегию целиком). Если этот результат часть общего плана, посмотрите, как он продвинет Вас в реализации всего плана целиком. Если это итоговый результат всего плана, посмотрите, на какие шаги (подрезультаты) его можно разбить.

Если план слишком большой и содержит много неясностей в своей реализации (то есть, Вы не знаете, как получить какие-то из промежуточных результатов), это очень сильно демотивирует. Если мы не чувствуем уверенность в том, что путь приведет нас к цели, совершенно естественно, что мы не хотим по нему двигаться.

- **Сделайте план полностью понятным** (каждый промежуточный подрезультат Вы либо знаете как получить, либо знаете, где и как это узнать), либо сделайте результат меньшего размера.

**В случае работы с очень большим результатом**, всегда старайтесь выстраивать план так, чтобы достижение каждого подрезультата не только продвигало Вас в глобальной стратегии, но и приносило ощутимый личный выигрыш здесь и сейчас. В этом случае **чтобы начать действовать прямо сейчас, работайте с мотивацией на конкретный ближайший подрезультат.**

### ШАГ 4: Эффект дегустации

Посмотрите, **какие приятные вещи неизбежно произойдут, когда Вы достигнете поставленного результата** и получите свою личную выгоду. Чем сенсорнее и подробнее, тем лучше: что конкретно Вы будете видеть, слышать и чувствовать? В деталях и яркими красками.

Окунитесь в мечту достаточно, чтобы ее почувствовать, но не слишком, чтобы ей не насытиться. Вам нужно создать в себе «эффект дегустации» - вы знаете, как это здорово, но Ваш «аппетит» еще «не насытился».

**Важно!** Не рассказывайте никому о результате, к которому идете, пока Вы его не достигнете (исключением может быть Ваш коуч, с которым Вы работаете над этим результатом, или Ваш партнер, вместе с которым Вы реализуете шаги плана).

Сразу после 4-го шага переходите к 5-му.

### ШАГ 5: Метод «паяльной лампы»

1. Посмотрите, **какие вещи неизбежно произойдут, если Вы не достигнете поставленного результата.** Чем сенсорнее и подробнее, тем лучше: что конкретно Вы будете видеть, слышать и чувствовать? В деталях и яркими красками.
2. Отметьте, что Вы чувствуете по этому поводу.

3. Отметьте, что Вы чувствуете по поводу этих ощущений (мета-уровень) и думаете о себе, в случае этого исхода дел.

---

## ШАГ 6: Дэдлайн

1. Определите дату, после которой пункт 4 станет уже невозможен, а пункт 5 - реален и неизбежен. Сделайте поправку на необходимый запас времени для покрытия рисков и возможных задержек не по Вашей вине. **Запишите эту дату на специальный лист результата красным или любым пугающим цветом.**
2. Добавьте необходимый запас времени, чтобы двигаться к цели комфортно, но не слишком расслабленно. Учтите, что всегда могут возникнуть непредвиденные дела, также требующие времени. **Запишите эту дату перед красной зеленом или любым приятным цветом.**

---

## ШАГ 7: Точки контроля

1. Готовый план выпишите на специальный лист результата в том порядке, в котором Вы будете по нему идти. Пункты плана должны быть сформулированы как подрезультаты (форма глаголов должна быть совершенная). Это должны быть простые конкретные и понятные **подрезультаты, которые можно получить меньше, чем за 1 день.**
2. Разместите специальный лист результата в таком месте, чтобы **когда Вы работаете он был у Вас перед глазами.**  
Нежелательно видеть его, когда Вы отдыхаете или ложитесь спать.
3. Каждый раз, когда Вы пройдете очередную точку контроля из Вашего плана, **вычеркивайте** ее с удовольствием и **жирной** линией.  
Чем больше Вы будете видеть вычеркнутых шагов в плане, тем приятнее и легче Вам будет двигаться дальше.

# Мотивация через процесс

Если процесс деятельности в каком-то конкретном случае мотивирует Вас больше, используйте следующие способы самомотивации дополнительно к мотивации результатом.

Разделите в своем деле форму и содержание. Содержание - это что Вы делаете, а форма - как Вы это делаете.

Если форма задана жестко, но Вы имеете возможность так или иначе варьировать содержанием. Используйте то содержание, которое Вам более интересно. Здесь все просто: это Ваши темы, Ваши вопросы, Ваша сфера интересов и т.д.

Если содержание задано жестко, то Вы можете варьировать формой, чтобы сделать процесс для себя более интересным.

- **Инструменты**

Используйте новые, необычные или интересные лично Вам инструменты (программы, гаджеты, аксессуары, специализированный инструментарий и т.д.)

- **Другой формат**

Пробуйте по-разному: другое место, другие люди, другие вещи, другое время, другая последовательность. Исследуйте и ищите то, что Вам нравится больше.

- **Новые способы**

Исследуйте новые стратегии (способы) делать это. Экспериментируйте и совершенствуйтесь. Когда Вы занете, что каким-то способом уже умеете это делать хорошо, попробуйте найти новый, еще более увлекательный.

- **Соревнования**

Соревнуйтесь с другими или с самим собой. Делайте это быстрее, качественнее, красивее. Хвастайтесь результатами.

- **Игра**

Добавьте творчества, создавайте в этом свои миры, своих персонажей, свои истории. Войдите в состояние ребенка, чтобы игра начала выстраиваться сама собой. Представляйте себе вещи и явления живыми и общайтесь с ними.

- **Метафоры (бессознательный подход)**

Проецируйте на другие дела и события и делайте из этого метафоры. (Например, мытье полов может быть метафорой «уборки Вашего внутреннего пространства», а выполнение утренней зарядки - метафорой развития Вашей гибкости в деловой коммуникации). В качестве дополнительного бонуса Вы увидите, что эти метафоры каким-то «магически обрзом» создают результат. С практикой Вы научитесь таким образом быстро и легко активизировать в себе нужные бессознательные процессы и быть значительно эффективнее в делах.

- **Взаимосвязи (сознательный подход)**

Находите аналогии и взаимосвязи с совершенно другими областями. Ищите через них решения задач из этих областей (чисто сознательный процесс, в противоположность предыдущей стратегии). Создавайте свои смыслы.

- **Параллельные процессы**

Тренируйтесь делать несколько вещей одновременно с сохранением качества результата и скорости выполнения. Обратите внимание, как при этом будет меняться Ваше состояние и восприятие окружающего мира.

- **Выход за рамки**

Расширяйте границы привычного процесса. Добавляйте какие-то особые действия до и после него, усиливайте то, как Вы это делаете и выходите за рамки привычного. Старайтесь каждый раз удивить себя или найти новые степени свободы и измерения. Придумывайте и добавляйте ритуалы.

## Тренинги, связанные с самомотивацией

### Мини-тренинг «Как эффективно ставить цели»

Этот тренинг научит Вас отличать подлинно свои цели от навязанных чужими мыслями. А так же научит задавать специальные вопросы, которые помогут сделать цель понятной, достижимой и привлекательной.

## Мини-тренинг «Эффективное планирование»

Тренинг создан на основе материалов Теории Ограничения Систем Голдратта, и обучает двум эффективнейшим инструментам планирования:

- **Созданию шагов плана через препятствия** - В результате Вы получаете список только необходимых действий и уже в нужной формулировке. Далее список преобразуется в схему кратчайшего пути к цели.
- **Стратегия «буферизации» рисков** - Обычный способ «добавления запаса времени» слишком сильно вытягивает план во времени, и при этом все еще оставляет не достаточный запас «страховки». Система «буферизации» рисков предложенная Голдраттом позволяет и значительно сократить план по времени, и заложить больший запас «страховки» за счет нескольких простых приемов оптимизации плана.

## Мини-тренинг «Включаем креативность!»

Этот тренинг обучает простым приемам, помогающим пробудить в себе творческий поток, рассказывает, как поддерживать этот поток в себе и в членах креативной команды (если Вы работаете группой), а так же знакомит со стратегией творческого мышления.

Творчество является довольно естественным процессом для человека, и, как правило, проблемы с креативностью у нас возникают когда мы неосознанно делаем вещи прерывающие творческий поток. В тренинге «Включаем креативность!» перечислены все типичные действия, убивающие творчество в нас или в нашем коллективе. Просто перестав их делать, мы откроем путь огромному творческому потенциалу, который уже есть в нас и в окружающих.

**Перечисленные тренинги (вместе с другими материалами) открыты в свободном доступе для участников [мастер-группы](#).**