



БАЗОВЫЙ КУРС

Самомотивация

Егор Булыгин

Почему я создал этот курс?



Егор Булыгин — М.А. NLP, сертифицированный коуч, сертифицированный тренер НЛП (Международный Эриксоновский Университет, Канада), автор книги «НЛП как оно есть. Практика успеха»

Год рождения — 1977, Москва. Веду тренинги и частную практику с 2003 года, в НЛП с 2000 года. Для себя занимаюсь Чжун Юань Цигуном (с 2003 года) и медитацией (с 1992 года).

Надеюсь, моя история поможет вам не наступить на те грабли, на которые в свое время наступил я. Слишком велика может быть цена если вы будете не подготовлены.

Инструменты самомотивации я узнал очень давно, когда еще только начал изучать НЛП. Но, став тренером, я и не думал работать над этой темой — мне было интересно, как устроено наше бессознательное, и первые мои тренинги были посвящены именно этому вопросу.

Через несколько лет, когда мой тренерский профессионализм поднялся до достаточного уровня, я перестал работать по найму и начал работать на себя. Жизнь фрилансера прекрасна — делай что хочешь, когда хочешь, никто тебе не указ... Но у этой медали есть и обратная сторона — когда никто и ничто не заставляет тебя работать, очень легко скатиться до полного безделья и начать терять в результатах.

Почувствовав, что я на грани главной проблемы свободы — отсутствия направляющей дисциплины, я понял, что нужно срочно что-то делать. Заставлять себя работать? Это не вариант. **Я не для этого увольнялся, чтобы снова идти под палку. К тому же, начальнику за «заставление» платят зарплату, а тут я должен буду делать еще и его работу, да к тому же бесплатно! ;)**

Ну а если серьезно, то работа через силу просто противоречит моим принципам. Я привык жить и работать так, чтобы все было в удовольствие. Потому и выбрал ту работу, которая мне нравится. Но даже в любимой работе встречаются рутинные и неинтересные дела, которые делать нужно. И даже в

любимой работе есть сроки, к которым нужно поторопить себя, чтобы все было четко. Иначе...

Так я начал изучать методы самомотивации и опробовать их на себе. Спасибо НЛПерскому и тренерскому образованию — учиться у самого себя и превращать знания в навыки я уже умел. Но, надо признать, успехи были небольшие, и до поставленных перед самим собой результатов я недотягивал. Чего-то не хватало... И проблему нужно было срочно как-то решать.

В этот момент коллега рассказал мне про один тренинг по личной эффективности, который мог мне помочь. В нужном мне формате он проходил последний раз и стоил безумно дорого. Собрав все последние деньги, я поехал на этот тренинг...

За семь дней я прошел через очень мощную внутреннюю трансформацию, после которой мое отношение к делам сильно изменилось. Именно отношение. И придя домой, я просто взял и начал делать то, что нужно, с утроенной скоростью. Надо признать, было довольно тяжело — ни о каком удовольствии от процесса и речи не шло. Не говоря уже об отдыхе. Все было очень жестко. Шло полное выжигание себя в запредельной гонке и битве со старыми стереотипами и привычками. А мои прежние принципы столкнулись с новыми в смертельной схватке...

В душе я понимал, что долго так продолжаться не может и рано или поздно я заболею — психосоматика врубит защитный механизм самосохранения, и я просто свалюсь с температурой, так и не дойдя цели. Чтобы выжить морально, психологически и физически, я вынужден был срочно что-то изобрести...

Спасибо освоенным некогда навыкам работы с бессознательным. Используя именно этот механизм, я смог сонастроить старую систему работы «в потоке» с новой — жесткой дисциплиной результата. Это был выход на новый системный уровень, объединяющий в себе два старых в гармоничном балансе. Так я создал «объемную» модель самомотивации, достиг своих целей и вышел из этого сумасшедшего экспириенса живым и счастливым.

После этого прошло уже несколько лет, и я как-то не задумывался о том бесценном инструменте, который приобрел. Не задумывался до тех пор, пока не начал встречать людей, попавших в аналогичную ситуацию: с одной стороны, есть то, что нужно делать, а с другой — желание работать «в потоке», и сроки начинают плыть...

Обнаружив, что я отношусь к числу очень немногих людей, которые могут делать дела быстро и при этом не сжигать себя, а получать удовольствие от процесса, я решил, что мой навык имеет ценность для многих.

Время — это самый дорогой ресурс, которым мы располагаем, единственное, что нельзя восполнить. А жизнь без удовольствий не имеет смысла. К тому же, когда тебе нравится то, что ты делаешь, результаты на качественном уровне значительно лучше.

Собрав и систематизировав все свои знания, я разработал обучающую программу, базовый курс которой вы сейчас читаете. Система не простая, и что-то, возможно, с ходу будет непонятно. Но мой вам совет: начните внедрять эти знания в свою жизнь сразу же, и вы не только увидите верное понимание системы через свой опыт, но и тут же начнете получать результаты, превосходящие прежние.

И помните: время — самый дорогой ресурс, который у нас есть. Пока вы думаете «делать или не делать», оно уходит безвозвратно.

Двойная ловушка слова «надо»

Всегда есть дела, которые не так интересны, как другие, но их делать нужно. Потому что нам нужен результат этих дел. Причем не важно, что является этим результатом — деньги, здоровье, или просто комфорт — для их выполнения нам все равно приходится делать над собой усилие. И это усилие порой съедает больше энергии, чем само дело.

Проблема в том, что если дело не увлекательно и не интересно (тут вопросов не возникает), мы попадаем в двойную ловушку:

- Если дело рутинно и неприятно, выполняя его, мы тихо ненавидим себя за эти самоистязания. И как бы полезно или необходимо оно ни было, в душе всегда ищем повод увильнуть от его выполнения. В идеале — даже и не начинать эти мучения.

- А когда мы не делаем то, что нам нужно сделать, чтобы получить то, что мы хотим (деньги, здоровье, комфорт, перспективы...), мы корим себя за безвольность и неспособность сделать что-то стоящее. Нам начинает казаться, что мы откладываем свою жизнь на потом, и когда мы видим, как другие делают это, убеждаемся, что это так.

И в итоге ты либо страдалец, либо неудачник — выбирай по желанию. Кто-то выбирает страдания, потому что сама мысль о том, что ты неудачник мучает еще больше. Другие находят себе хорошее оправдание и отказываются от победы: «Уж лучше не иметь то, что хочешь, чем так мучиться...»

Истории про людей, которые берут от жизни все, радуются каждому дню и находят интересным то, что другие считают рутинной, кажутся нам сказками. Что-то они недоговаривают... эти «красивые обложки». Но начав задавать вопросы, мы замечаем, что и среди наших знакомых есть люди, сумевшие обойти «двойную ловушку»...

И тогда мы понимаем, что самомотивация — это краеугольный камень успеха. Потому что на одной силе воли долго не протянешь. А радость от достигнутой цели слишком мимолетна.

Если взглянуть на мотивацию технически (с позиции психологии), это буквально топливо для движения к цели, потому что имея сильное стремление, мы всегда выделим время и найдем способы сделать то, что нужно.

В чем весь фокус успешной самомотивации?

Чтобы самомотивация работала всегда, **нужно использовать две принципиально разные стратегии одновременно**. Одну — для легкого и быстрого старта. Другую — чтобы сделать рутинное дело интересным и увлекательным. И тогда каждое дело начинает даваться нам легко и приносить радость.

Первая стратегия помогает нам построить свое отношение к результату. Оно должно быть таким, чтобы у нас просто не было шанса не достичь его. Одной постановки цели, безусловно, мало. Нужны еще правильные фокусы внимания, системный взгляд и привязка к чувствам. Тогда мы просто не сможем сидеть на месте и ничего не делать.

Вторая стратегия меняет наш привычный способ выполнять дела. Рутинным, скучным или неприятным дело кажется только потому, что мы его так выполняем. Но существует как минимум 9 способов (из известных мне) изменить свой обычный способ «делания» так, чтобы он стал приятным, увлекательным или интересным.

Соедините две эти стратегии и Вы забудете о том, что такое «заставлять себя» что-то делать, и сможете с легкостью браться за дела, о которых и думать-то раньше было страшно.

«Процессники» и «результатники»

В чем бы мы ни хотели достичь успеха, всегда важно помнить про баланс двух его составляющих: фокусировки на результате и состояния «потока». Почему?

Большинству людей свойственно быть более эффективным в чем-то одном из этого. Это связано с устройством наших метапрограмм — в НЛП и в коучинге так называются глубинные фильтры восприятия, определяющие фокусы внимания и стиль мышления человека. Метапрограммы «результат» и «процесс» радикально отличаются друг от друга по целому комплексу характеристик, и в каком-то смысле, являются противоположными полюсами друг друга. И, соответственно, люди, по ходу своего развития от младенчества до зрелости, естественным образом осваивают один из этих «полюсов», и лишь поверхностно — другой.

Чтобы понять, почему именно обе метапрограммы важны для успешности в жизни (а не какая-то одна из них), давайте познакомимся с каждой из них подробнее. Я опишу крайние варианты, но давайте думать об этой паре метапрограмм, как о шкале с двумя полюсами.

«Результатники»

Для этих людей «система координат», по которой они ориентируются во всем, что они делают и о чем думают, выражена в результатах. Достигнутых (опыт, портфолио) и желанных (цели). Процессы для них либо не существуют вовсе, либо существуют, как нечто постороннее и на уровне последней важности. У этих людей, как правило, все очень хорошо с постановкой реалистичных целей, определением их критериев и контролем. Среди них больше встречается тех, кто достиг успеха в делах и в работе, потому что успех для них конкретен и измерим.

Их позитивная мотивация строится на получении удовольствия от достижения результата, а негативная — на страхе его не достичь (или негативном результате), и это прекрасно работает для них в качестве стимула. Для «результатников» не существует слова «делать», они говорят «сделать». Однако сам путь к результату не всегда приносит им радость, так как в большинстве случаев они воспринимают его как работу, которую нужно сделать. Это добавляет существенную ложку дегтя в их бочку меда — **радость в жизни для них, это, в основном, мимолетные моменты побед, между которыми длятся долгие рабочие будни.**

«Процессники»

Люди, которые мыслят категориями процессов, могут сказать «сделать», но в итоге они будут все-таки «делать». Результат для них — это другая форма процесса, и в тех случаях, когда нужно получить результат, они будут его получать.

Инструкция «копать от забора и до обеда» для них проста и логична, а постановка цели для них, определение ее критериев и контроль — это параллельный мир. Им намного проще делать что-то, когда перед ними уже есть четко поставленная задача, а за достижением ими результата тоже кто-то следит. Если можно еще и не иметь никакой ответственности за результат — то вообще замечательно! ;)

Но зато они очень хороши в процессе. Если дело им по-настоящему нравится и они увлеклись им, то они входят в состояние «потока», и весь остальной мир для них исчезает. Исчезают даже они сами, как делатели, и остается чистое делание... Здесь начинается искусство. Но оценить шедевр можно будет только потом, а сейчас, в процессе, их несет на волне творчества и воодушевления, они растворяются потоке реализации и могут быть невероятно искусны и очень красивы в работе. Делать что-то с любовью — это их воздух.

Но иногда они так увлекаются, что проскакивают через результат, и когда он уже давным-давно достигнут, продолжают увлеченно что-то делать, совершенно не заботясь о том, что они делают и для чего. Да это для них и не важно, важен кайф от самого процесса! Порой же, они вообще проходят мимо результата, и, выполнив очень много работы, замечают, что основной результат так и не был достигнут. Поэтому для них очень важен контроль за критериями результата.

Позитивной мотивацией для них является удовольствие от самого процесса или интерес к делу, который иногда может быть выражен через возможность творчески проявиться в нем, найдя свой способ реализации. А также ею могут быть отношения в команде, работающей над задачей.

Негативной мотивацией для них является то плохое, что происходит прямо сейчас (или может происходить, если они не будут делать что-либо). Поэтому их не сильно впечатляет дэдлайн завтра, и не пугает, если он был вчера. Но они могут быть очень эффективны, когда начальство дает им почувствовать (а также увидеть и услышать), что дэдлайн наступает прямо сейчас.

Мотивация «К» и «От»

В упрощенном варианте ее можно представить, как «мотивацию достижения» и «мотивацию избегания». На профессиональном жаргоне, она называется мотивация «к» и мотивация «от», или «морковка спереди» и «морковка сзади» :)

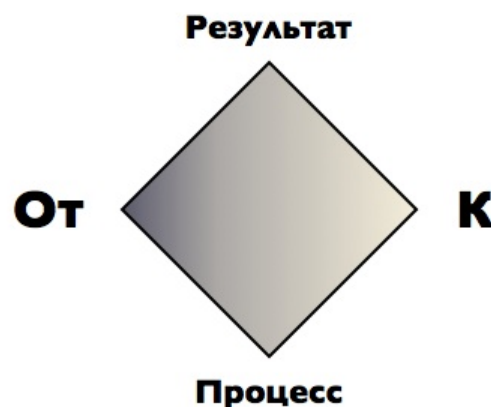


Вы можете легко определить, какая мотивация больше свойственна вам в том или ином действии, просто спросив себя, почему я это делаю? Спросите себя: «почему я работаю на этой работе?» Ответы могут быть самые разные, но их можно разделить на два типа, аналогичных ответам: «чтобы зарабатывать деньги» и «чтобы не оставаться без денег». Первый ответ показывает достижение, а второй — избегание. То, как будет сформулирован ваш ответ, и покажет вашу стратегию мотивации в этом контексте. Другая стратегия для вас лично будет менее эффективна или неэффективна вообще. В других же контекстах (отдых, учеба, покупки и т.д.), возможно, все будет совсем наоборот. Протестируйте свои стратегии в них этим же вопросом, направленным на конкретное действие внутри контекста, и вы определите вашу любимую стратегию мотивации вообще в жизни.

Нет хорошей или плохой стратегии мотивации, это просто черты индивидуальности личности. Зная их для себя, вы можете этим пользоваться, чтобы мотивировать себя и планировать в соответствии со своей стратегией мотивации. Зная стратегию мотивации ваших сотрудников или ваших клиентов, вы можете использовать это также в управлении и в продажах. И в любой другой ситуации с любым другим человеком :)

Как построить свою систему самомотивации?

Определив, какие метапрограммы мотивации близки лично вам, вы можете легко построить свою систему самомотивации. На этом рисунке она будет представлена как две стороны квадрата. Причем одна из них будет «стартером», а другая «катализатором» вашей самомотивации. «Катализатор», соответственно, поддерживает силу движения вперед, а «стартер» запускает процесс движения в самом начале.



Зная свой «стартер», вы можете использовать его как «нейро-код», который вам просто не даст ни минуты сидеть на месте, будучи повешенным на стенку у вас перед глазами (физически, а не в воображении, конечно же). А когда вы уже в процессе, чтобы дело спорилось, используйте «катализатор», удерживая его в воображении или хотя бы просто периодически вспоминая о нем.

Важно отметить, что ваша система мотивации будет работать в несколько раз лучше, когда в нее включена ваша ведущая (главная на данный момент) ценность/потребность и у вас построена система цели.

Комплексный подход

Как я уже писал в начале, важно соединить вместе две принципиально разные стратегии мотивации. Речь идет не о «стартере» и «катализаторе» (хотя, эти стратегии иногда соответствуют им), а о стратегии мотивации результатом и стратегии мотивации процессом.

Мотивация результатом

В первую очередь, найдите тот результат, который будет вас действительно мотивировать. Он может отличаться от того, который вам нужен фактически в сторону завышения. Есть хорошее правило — цель должна быть «наглой» и вдохновляющей. Сделайте свой мотивирующий результат таким.

Важный момент! Обязательно убедитесь, что это действительно ваша цель, а не навеянная чужими мыслями или красивыми кадрами из кинофильмов. Красивые

фальшивки могут мотивировать на идею, но как только вы начнете свой путь к цели, они очень быстро перегорают. И даже если вы, используя всю свою силу воли, достигнете этой цели, потом неизбежно наступает разочарование, потому что получив цель, вы понимаете, что не так-то сильно она вам была нужна. И радость от ее достижения не окупает затраченных усилий.

Правильная же мотивация приносит вам радость уже на самом пути к цели. А критерий действительно вашей цели — это ощущение неизбежности цели. Такое состояние, в котором вы понимаете, что вы не можете ее не достичь и рано или поздно она в любом случае будет ваша, вопрос лишь количества времени и энергии.

Для того чтобы понять, ваша эта цель или нет, очень помогает знание своей ведущей ценности/потребности. Ваша цель всегда с ними согласована напрямую и, за редкими исключениями, очень очевидным образом.

Мотивация процессом

Никто не любит рутину, а если для выполнения дела нужно еще и учиться чему-то неинтересному, стоящая задача может быть и вовсе невозможной. Хотя технически ее выполнение может быть простым и довольно быстрым. Проблема в том, как заставить себя сделать это? Даже зная, что это необходимая часть пути, ведущая нас к цели, мы можем встретить в этом серьезное препятствие. Как же быть?

Истинная проблема в том, как мы думаем об этом рутинном или неприятном деле. Не в самом выполнении этого дела, а в том, как мы о нем думаем. Если, столкнувшись с таким делом, вы это поймете, половину задачи вы решили.

Дальше все просто. Решение кроется в разделении формы и содержания. Форма — это то, как нам нужно это делать. Содержание — что нужно делать или с чем иметь дело. Что-то одно из этого, как правило, изменить нельзя. Зато второе — практически всегда можно. Определите, что именно демотивирует вас (форма или содержание), и просто начните делать это иначе. У вас тут же изменится взгляд на это дело и, как следствие, отношение к нему. И демотивация сразу исчезнет, а при удачном решении — превратится в сильнейшую мотивацию.

Например, изучение иностранного языка для многих кажется очень рутинным и скучным занятием. Но необходимым для работы, бизнеса, отдыха, общения с нужными или интересными людьми. Однако вы, наверняка знаете, что обучение (всем, чему угодно) без мотивации имеет эффективность менее 10%. То есть не

будучи увлеченным процессом обучения, вам приходится делать в 10 раз больше усилий, чем нужно, для того чтобы получить те же самые навыки.

Как можно поступить с изучением иностранного языка, используя разделение на форму и содержание? В этом случае форму как раз изменить невозможно — ей нужно научиться. Тогда мы меняем содержание. Например, лучший способ выучить слова и лингвистические конструкции — это просмотр фильмов (а лучше — сериалов) на изучаемом языке. Можно с русскими субтитрами сначала (чтобы было проще и интереснее смотреть), но с обязательным пониманием на слух хотя бы части диалогов. В идеале — с повторением их вслух и полным копированием интонации и эмоций героев фильма. Особенно если этот герой вам нравится. Чем интереснее для вас фильм, тем выше будет эффективность.

В случае, когда нельзя изменить содержание (например, это рутинная работа с заданным материалом), измените форму. То есть то, как вы это делаете и какие смыслы придаете своим действиям (существует как минимум, 9 способов изменить форму, сохраняя содержание). Сделайте из этого своего рода игру или любой другой процесс, который вам нравится и интересен, методом мысленного переноса. И вы, во-первых, увидите, насколько интересно стало это дело, а во-вторых, в разы повысите эффективность и качество его выполнения.

8 ошибок, убивающих любую мотивацию

1. Цель не ваша, но вы этого не увидели сразу

Если цель не соединена с вашей ведущей ценностью/потребностью, с точки зрения мотивации она может оказаться «фантиком без конфеты». До тех пор, пока она далека, эта цель будет вас мотивировать. Но чем ближе вы будете к ней приближаться, тем очевиднее будет фальшь. И в итоге это будет еще одно начатое дело, брошенное всего в нескольких шагах от финишной прямой. Всегда проверяйте, ваша ли это цель и чего вы на самом деле хотите.

2. Цель недостаточно вызывающая

Цель может быть вашей, но из соображения «легкости» достижения, быть упрощенной. Критерий такой упрощенности очень хорошо замечен в словах «Ну хотя бы...» или «Как минимум...». Это хорошо, когда вы можете увидеть и почувствовать нижнюю планку своей цели. Но чтобы зажечься целью, нужно ориентироваться на верхнюю. В стремлении к большой цели намного больше энергии желания и, как следствие, мотивации. Поэтому ставьте перед собой

вдохновляющие и «наглые» цели, даже если вас устраивает минимальный результат.

3. План реализации цели ясен вам не до конца

На самом деле ни один план не может быть ясен до конца, так как всегда есть вероятность того, что что-то изменится за то время, пока вы будете в пути к цели. Поэтому любой план — это лишь вектор движения и «уловка» для ума, чтобы создать мотивацию. Однако если вы сразу видите (или интуитивно чувствуете) в плане «дыры», это будет очень сильно подкашивать вашу мотивацию. Ваш ум будет отказываться делать что-то, потому что результат все равно выглядит недостижимым.

Поэтому есть простое решение. Если вы не знаете, как реализовать какие-то пункты плана, запланируйте для себя возможность узнать это или воспользоваться помощью того человека, который знает. Благо в интернете предостаточно информации и контактов. Это успокоит ум и мотивация снова включится.

5. Мотивация только результатом

Будучи замотивированным на результат, вы можете хорошо стартнуть. Но как только вы столкнетесь с рутинной или каким-то неинтересным вам делом, они начнут высасывать ваши силы, и вам придется вложить очень большое количество энергии и волевых усилий для преодоления этого участка пути. А если цель большая и путь длинный, то вам наверняка встретится несколько таких участков. И тогда энергии цели (мотивирующей радости от ее предвкушения) может просто не хватить на преодоление всех «страданий» на пути к ней просто потому, что суммарный негатив от этих дел накопится и перевесит.

6. Мотивация только процессом

Вы можете делать любое дело на пути к цели очень увлекательным, и заниматься им с большим удовольствием. Но без мотивации результатом вас ждут весьма опасные грабли.

Если вас не притягивает к себе результат, процесс может увести вас в сторону (в другой интересный процесс) или засосать в себя настолько, что даже когда все необходимое будет сделано, вы будете продолжать и продолжать... Очень часто здесь появляется перфекционизм, съедающий ваше время и силы. Потеря фокуса на результате обычно приводит к огромным потерям времени и недоведению дел до конца. Если план большой, а вы — увлекающаяся натура, то может случиться и такое, что на полпути вы вообще забудете, куда и зачем шли ;)

7. Пренебрежение мелочами

Мелочи в самомотивации очень важны. С точки зрения психологии, мотивация — это своего рода программирование себя на действие. Когда она возникает сама — действие «попало» в наши естественные метапрограммы, интересы и ценности. А когда мы создаем самомотивацию для движения к цели или выполнения с интересом какого-либо дела, мы «пишем» свой персональный «нейро-код». И тут, как и в компьютерном программировании, мелочи имеют решающее значение. Спросите у любого программиста, и он вам скажет, что пропуск одного символа сделает нерабочей всю программу. Человек, конечно, более гибкая и не столь обусловленная система, как компьютер. Но упущение одной маленькой детали может ослабить вашу мотивацию в несколько раз.

8. Пренебрежение ритмами мозговой активности и энергией

Кроме того, что мы существа психологические, в нас есть еще и что-то биологическое ;) А если серьезно, то на нашу мотивацию напрямую влияет количество сил и энергии в нашем организме. Иногда мотивации что-то делать может не быть элементарно потому, что у организма нет сил ясно мыслить или закончился очередной цикл мозговой активности. Я сейчас не про то, что нужно выспаться и питаться (хотя, само собой, это очень важно, если нет эмоционального источника энергии, что бывает на тренингах или в хорошей команде), а про циклы.

С институтской скамьи мы знаем, что человеческий мозг способен работать в одном виде активности 1,5 часа (45 + 45 минут). Отсюда появилось понятие академического часа и такое странное деление времени учебных занятий ;) По истечении этих полутора часов выполнять ту же работу (тот же вид активности) будет уже невозможно, или возможно, но с такой низкой эффективностью, что лучше уж действительно ее не выполнять. Помните про это.

А что делать, если работа требует больше времени, чем полтора часа, и должна быть сделана в этот же день? Можно ли как-то обойти эти ритмы? Ответ: можно. Все, что для этого нужно, это не «обходить» их, а наоборот — использовать и вписывать в них свой план работы на день.

Что такое «Нейро-код»?

Несмотря на то, что метод силы воли на первый взгляд кажется более естественным, нежели мотивация (не надо ничего придумывать), на самом деле все ровно наоборот.

Мотивация — это не программирование себя в чистом виде, а поиск тех самых естественных путей к внутренним стимулам своего разума через умение увидеть ситуацию под нужным углом. Сила воли же — это попытка прорубиться через стену своего разума, не обращая внимания на все его сигналы «не хочу», «не стоит», «лучше не надо».

Работая с мотивацией, мы намного лучше начинаем понимать чего мы хотим и почему, а выполнение рутинных дел делаем для себя более естественным процессом, несущим, как следствие, более качественный результат.

«Нейро-код» же (про который я писал выше) — это не прямое программирование мозга, как программируют компьютер (хотя метафора и точна). Это способ зафиксировать найденный угол зрения на ситуацию (который и создает внутри нас мотивацию), чтобы сохранить его в точности, даже когда бури неудач или взлеты успехов будут выносить из нашей головы все мысли и эмоции. И чтобы потом мы могли двинуться к цели вновь и с прежним рвением, нам поможет тот самый лист с «нейро-кодом», висящий прямо перед нашими глазами на рабочем месте.

Давайте посоветуемся с доктором...

Минусы и плюсы самомотивации

У метода самомотивации есть только один минус — его нужно сделать. Найти целых 10 минут и немножко пошевелить мозгами ;)

Ну и еще один — его нужно освоить. Потратить на это час, два (или месяц), в зависимости от того, каким образом вы его осваиваете. Но зато только один раз в жизни, чтобы потом тысячу раз окупить это время делая все быстрее и легче.

Если не брать в расчет эти минусы, остаются только плюсы:

- Время, которое вам нужно для достижения ваших целей, экономится в разы.
- Рутинная работа не изматывает, а многие неинтересные вещи вдруг становятся интересными.
- Уверенность в себе и общий уровень позитива в жизни повышаются, и вам становятся по плечу более сложные задачи.

Минусы и плюсы волевого подхода

Основная проблема в том, что любое насилие над собой, это стресс. Причем намного более сильный, нежели полученный извне за счет регулярности. То, что

у нас над душой постоянно висит мысль, что в определенный час нам придется заставлять себя что-то делать, психологически давит на нас не меньше, чем само «заставление». Ничего удивительного в том, что многие люди начинают выпивать по вечерам «для разгрузки» — это их способ выжить и «не слететь с катушек».

То, что стресс очень сильно снижает творческий потенциал (так как при эмоциональном напряжении падает активность коры головного мозга), подавляет иммунитет, сокращает продолжительность жизни и ведет к депрессии — вещи, известные всем.

Но, конечно же, мы как-то приспосабливаемся, и жизнь начинает делиться для нас на две области: светлую (где мы делаем то, что любим) и темную (где мы делаем то, что не любим, но надо). В итоге мы просто стараемся не думать и не помнить про темную часть своей жизни, вычеркивая вместе с ней и половину (а у кого-то и больше половины) отпущенных нам дней. А спустя годы, мы поражаемся, куда делось это время, и где была наша жизнь?

...Впрочем, если вы, дорогой читатель, еще молоды, то единственное, что вы заметите при таком образе жизни — это растущее отвращение к тем делам, которые вам приходится заставлять себя делать. Результатом этого отвращения будет то, что вы не достигнете в них никакого успеха и рано или поздно забросите их, даже если когда-то любили это очень сильно и достигли в этом большого успеха... А самое обидное — это не дойти до финиша марафона один шаг.

Безусловно, кроме этих минусов у волевого подхода есть и плюсы:

- Вы тренируете свою волю, и в итоге становитесь способны на большую жесткость по отношению к себе и к другим. Фактически, вы тренируете даже не волю, а свою решительность доводить дела до конца и способность терпеть.
- ...mmm, наверно, есть что-то еще, но в голову не приходит. Уж слишком я не сторонник этого способа :)

Какие решения существуют?

Очевидно, что владение навыком самомотивации было бы крайне полезным инструментом. Даже если вы хотите натренировать свою волю, как его можно освоить?

Базовый курс «Самомотивация», который вы читаете

Об основных моментах я подробно рассказал выше. Если вы возьмете ручку и бумагу и еще раз перечитаете этот курс, анализируя собственные стратегии, ключевые моменты станут вам видны (особенно после главы «Как построить свою систему самомотивации?»). Однако это не пошаговое руководство и не тренинг, а информационно-ознакомительный курс. Поэтому мгновенного выстраивания своей стратегии самомотивации тут ожидать не стоит. И, более того, скорее всего, у вас появятся новые вопросы. К сожалению или к счастью, так происходит с любым обучением — чем больше мы узнаем, тем шире горизонт непознанного.

Статьи в интернете

Их есть в изобилии полный интернет. Сейчас пишет о мотивации больше людей, чем применяет ее в жизни. Хорошо это или плохо — судить бессмысленно. Но какая-то польза от этого наверняка, есть.

Плюсы: Бесплатно, быстро находится.

Минусы: По большей части разрозненная информация, поданная далеко не всегда системно. Если вопрос для вас важен, то вы в любом случае на них не остановитесь, а продолжите «копать» дальше.

Книги

С книгами все несколько сложнее. В трех крупнейших книжных сетях Москвы мне не удалось найти книг непосредственно по самомотивации. В основном представлены книги по мотивации персонала или о мотивации в общем. Это не значит, что книг по самомотивации на русском языке нет. Но придется поискать и половить. Хотя я, честно говоря, не сторонник изучения именно этого вопроса по книгам.

Можно, конечно, начать изучать книги по мотивации в целом, и часть материала подойдет для создания своей собственной стратегии самомотивации. Так что, несмотря на то, что этот путь будет довольно окольным и многое придется адаптировать под себя, рано или поздно к результату он приведет. Так что если вы решите пойти этим путем, чтобы у вас сложилось правильное и полное понимание механизмов мотивации, для начала обязательно прочитайте Маклелланда «Мотивация человека», Маслоу «Мотивация и личность», Д.Бека и К.Кована «Спиральная динамика: управляя ценностями, лидерством и

изменениями» и пару книг любых очень разных авторов по тайм-менеджменту. Почему очень разных, думаю, понятно. В этой теме это особенно важно.

«Живые» тренинги

Непосредственно по самомотивации живых тренингов мало, и найти что-то регулярно проводящееся сложно. Обычно тема самомотивации идет дополнительной в тренингах по другим темам. Из них можно порекомендовать тренинги Глеба Архангельского (тайм-менеджмент), Андрея Парабеллума (самодисциплина), а также курсы компании Business Relations.

Плюсы: в ходе обучения вы откроете для себя много нового в сопутствующих темах и достаточно хорошо «прокачаете» волевой подход (в любом случае это полезно, если им не злоупотреблять). К тому же «живые» тренинги это всегда самый эффективный метод обучения, с чем бы они ни сравнивались.

Минусы: стоит такое обучение довольно дорого (300—1000 евро), и кроме того придется ждать даты ближайшего тренинга, а может быть, даже и ехать в другой город. Гарантии, что тема самомотивации в этих тренингах будет раскрыта полностью, нет. Так что будьте готовы, что придется пройти несколько тренингов. Если время и деньги вам позволяют, это будет крайне полезно.

Если вы готовы потратить 6—9 месяцев на глубокое освоение темы мотивации и управления собой, здесь же я могу порекомендовать вам курс НЛП-практик, состоящий обычно из 8 ступеней (от 16 до 21 дня). Так как курсы НЛП-практик могут сильно отличаться у различных тренеров, при записи на него обязательно уточните, насколько тренер этого курса раскрывает тему самомотивации. Если курс НЛП-практик вам очень понравится, однозначно рекомендуется там же пройти и курс НЛП-мастер.

Тренинги в коробке и записи семинаров

Если Вам нужно решать вопрос самомотивации срочно, и вы не готовы платить за него очень большие деньги, это, пожалуй, лучший вариант.

Непосредственно по вопросу самомотивации в рунете можно найти два «коробочных» тренинга, которые можно получить сразу и пройти в любое удобное время. Это продукт Антона Макурина и мой тренинг в коробке «Самомотивация». Между ними есть несколько принципиальных отличий, о которых стоит рассказать подробно.

- **Продукт Антона Макурина представляет собой 14-дневный курс (запись веб-семинара).** Он ориентирован на людей, которые хотят глубоко копать эту тему и имеют уже какое-то количество внутренней мотивации, чтобы прозаниматься самостоятельно 14 дней. Так как Антон тоже НЛПер, базовые принципы самомотивации в основе наших с ним курсов будут близки. Получить тренинг Антона можно только через интернет (размер архива на сайте, к сожалению, не указан).

Плюсы: больше информации, больше внутренней работы.

Минусы: цена выше в несколько раз, курс требует на порядок больше времени для его прохождения, нет бесплатного или дешевого «вводного» продукта, чтобы оценить, подходит ли стиль автора и его взгляды лично вам.

Тут надо отметить, что ваше восприятие тренера имеет ключевое значение для эффективности обучения, особенно при прохождении длинных курсов или тренингов. Поэтому если Вам не нравится мой стиль, я настоятельно рекомендую выбрать какого-либо другого тренера, для чего и делаю этот обзор.

- **Мой тренинг в коробке «Самомотивация» сделан для быстрого создания личной стратегии самомотивации.** Он состоит из записи полуторачасового веб-семинара (с ответами на вопросы) и пошагового руководства для создания своей личной стратегии мотивации и персонального «нейрокода» (для ежедневной поддержки мотивации на пути к цели). По содержанию этот тренинг представляет собой пошаговый алгоритм, помогающий выстроить свою собственную комплексную систему самомотивации, и включает в себя все стратегии мотивации результатом и процессом.

Плюсы: минимально низкая цена, быстрое достижение результата, отсутствие лишней информации, высокая методичность. Для дальнейшей поддержки предусмотрена мастер-группа с еженедельными «живыми» веб-семинарами. Так что если у вас возникнут вопросы по вашей личной ситуации, вы всегда можете воспользоваться мастер-группой для прямого контакта с тренером и получения персональных ответов и поддержки.

Минусы: информация в тренинге подана очень концентрированно и направлена на мгновенное практическое применение. Я не разжевываю в нем детали, а сразу говорю что делать, чтобы получить результат. Поэтому, если вы любите много теории, вводных и вспомогательных

упражнений, в этом тренинге ее может показаться вам не достаточно. А для индивидуальных вопросов и постоянной поддержки до закрепления результата — у меня создана мастер-группа.

Где узнать об этом больше?

Тренинг в коробке «Самомотивация» Егора Булыгина

Выполнен в формате пошагового руководства, помогающего Вам быстро выстроить свою стратегию самомотивации. [Узнать больше...](#)

Мастер-группа Егора Булыгина

Еженедельные веб-семинары (проводятся через интернет, достаточно иметь компьютер с работающим звуком), доступ к закрытым материалам (обратите внимание на список тренингов), возможность задать вопрос тренеру и получить персональный ответ, а также работа в коуч-парах для быстрого движения к цели (по желанию). Основная цель мастер-группы: помочь вам достичь поставленных целей на порядок быстрее и легче. [Узнать больше...](#)

До новых встреч!

Егор Булыгин