Автор: Lightfist
07.08.2010 03:57 -

Всем привет!
Сегодня мы поговорим об отсутствии энергии и мотивации.
Причины отсутствия энергии и решения.
Отсутствие быстрых результатов. Мы часто хотим всё и сразу. В жизни так не бывает, а «путь в тысячу миль начинается с первого шага». То, что мы делаем сейчас, определяет наши результаты в будущем. Можно представить себе лесенку и отмечать на ней, сколько ступенек уже удалось преодолеть, а сколько ещё осталось.
Неумение замечать свои мелкие результаты. Важно замечать каждый маленький шаг. Поощрить себя, похвалить себя, сделать себе подарок. Погладить себя по голове. Да-да…. Как в детстве…Ведь с определённого момента окружающие и жизнь нас стали чаще лупить, ругать и наказывать, чем хвалить и поощрять.
Перфекционизм. Стремление сделать идеально. Так как идеального результата никогда не достичь, удовлетворения не придёт никогда.
Самоедство. Я недостаточно : а) сильный б) богатый в) известный…….Всё необходимое есть в нас самих уже сейчас. Сила, уверенность, храбрость, удача, решительность, гибкость, ум, чувство юмора.
Неспособность попросить совета или помощи. Люди считают, что всё могут сами, но они не понимают, что дел гораздо больше, чем времени и сил. Мы не обязательно должны быть компетентны во всём. Всегда можно попросить совета, и это никак не скажется на нашем «авторитете» (если мы так боимся этого).
Непонимание, с чего начать. Достаточно прописать первый шаг и конкретное физическое действие. И наше сознательное и бессознательное приступит к реализации.
Неуверенность, что то, что мы делаем – делаем правильно. Кто-то из знаменитостей сказал: «Если бы у меня была возможность прожить эту жизнь заново, я бы делал больше ошибок». Если мы что-то сделаем неправильно – это будет нашей ошибкой, но в обмен мы получим бесценный опыт.
Страхи. Есть несколько способов их преодолеть. Например, прожить ситуацию: страх высоты – прыгнуть в rope-jumping или с парашютом, страх драки – выйти на ринг в секции. Страх не исчезнет, он станет более управляемым.
Дисбаланс уровней.
Гармония – это сочетание 4-х уровней: физического, эмоционального, духовного, умственного. Присмотритесь, достаточно ли внимания в вашей жизни уделяется каждому из них.
А теперь о главном:
1. Если не ставить амбициозные цели, которые взрывают наш мозг - энергии не будет. Ставим цели на грани комфорта. Тогда предвкушение достижения фантастической цели будет давать нам энергию уже сегодня. Наши мечты – это фактически самые амбициозные наши цели.
«Это всё мечты», «Ну ты и фантазёр» - иногда говорят мне. И я всё равно продолжаю мечтать, это мой выбор. А что выбираете вы?
2. Если мы не знаем, зачем живём, то наше бессознательное перефразирует это в «зачем жить?»
Осознавать свою миссию, роль в этом мире и делать то, к чему тянет. Найти способ зарабатывать деньги на том, что нравится (делах из списка «люблю делать»).

3. Всем выгодно от того, что мы – сомнамбулы и зомбороботы, до тех пор, пока мы об этом забыли.
Как только мы вспоминаем - мы просыпаемся и начинаем создавать свою жизнь, быть автором своей жизни. Создавать СЕЙЧАС. ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.
Мы конечно можем отложить это на завтра, послезавтра. Просто ещё не наступил удобный момент, не так ли? Вот наступит осеньзимавесналето, и я займусь своей жизнью. Можно продолжать работать на нелюбимой работе, пить пиво, лёжа у телека и смотря очередное шоу. Это наша жизнь и она может быть и такой тоже. Вот только потом нам придётся расплачиваться за это болезнями, дряхлостью и немощью. Получать подачку от государства на кефир с батоном и ворчать на окружающий мир.
4. Плохая еда, дела из списка «не люблю», дискомфорт и рутина убивают нас.
Ты создаёшь свою жизнь. Сделай в ней уборку.

5. Если мы не будем управлять своей жизнью, за нас это сделает кто-то другой.
Ты не создал свой бизнес – создал кто-то рядом. Ты постеснялся взять от жизни своё – это получит кто-то другой.
Ты отложил что-то на потом – потом не будет. Хороший способ убить свою жизнь - это делать все завтра.
Только вперёд! Но СЕГОДНЯ. ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС.
Что ещё можно сделать:
- записывать позитивную реальность каждого дня. Каждое небольшое положительное событие в жизни. Перечитывать снова и снова.
- делать дела из списка «нравится»
- сделать дыхательную гимнастику
- «съесть лягушку» (сделать то, что давно откладывал)
- правильно питаться: не кушать больше, чем нужно, есть больше волокнистых продуктов, сократить потребление жира
- посмотреть фильм, который вас мотивирует
- прочитать книгу, которая вас мотивирует
И самое главное…..Действовать. ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС. Вопреки обстоятельствам, погоде, окружающим, «кризису», депрессии, неудачам.
JUST DO IT!
P.S.: После написания этого текста я пошёл отжиматься. А что сделали ВЫ ?
Приобрести необходимые навыки в этой области можно на моём тренинге, а получить интересную и полезную информацию - на моём сайте и блоге.