Автор: admin
10.12.2011 11:22 - Обновлено 29.10.2014 06:59

В чем источник мотивации?

Мотивация – зверь загадочный... Далеко не всегда удается мотивировать себя или других на определенные действия. И тогда мы начинаем искать литературу, в которой описаны принципы «принудительной» мотивации.

Я предлагаю посмотреть в корень: откуда же берется эта самая мотивация? Может, у нас ее навалом, но мы просто не знаем, как найти доступ к этому безбрежному океану и потому ищем искусственные способы?

Ключ в наших желаниях. Если мы точно будем знать, ЧТО хотим, и если хотим этого сильно, то КАК нам этого добиться – всего лишь вопрос времени и приложенных усилий. Когда я знаю, чего хочу, то я буду раз за разом пробовать разные способы, пока не найду самый подходящий и эффективный. И ничто меня не остановит. А если я не знаю, чего хочу, то даже огромное количество информации о том, как это сделать, не сдвинет меня с места и останется бесполезной.

В литературе можно найти множество методик достижения целей. Если одна из них вам подходит, ею можно смело пользоваться, впрочем, как и любой другой. Вопрос в другом: прочитывая одну за другой все эти методики, начинаешь понимать, что ничего нового на свете нет и все это просто повторяется разными словами.

На мой взгляд, сложность воплощения в жизнь всех книжных рекомендаций состоит в многословности изложения, т.е. рекомендаций слишком много. А действий после них слишком мало…

Поэтому здесь я опишу только то, что я вынесла из всей подобной литературы и смогла сделать в собственной жизни. Естественно, это будет мое понимание и мой личный опыт. И я постараюсь сделать это очень коротко и тезисно, останется только повторить.

Итак, основной проблемой того, что мы ничего не делаем, является то, что ***мы не знаем, чего хотим*** .

Все. Других причин нет! Правда, тут есть одна ловушка – мы думаем, что знаем… Потому что нам объяснили, что этого хотят все нормальные люди… Например, создать семью или купить машину…

И мы начинаем стремиться к выполнению этих шаблонных желаний, периодически останавливаясь и думая: а почему же они не приносят удовлетворения? Да потому, что они не имеют ничего общего с нашими истинными желаниями, которые исходят из потребностей! И которые очень часто не осознаются, потому что считаются нами плохими или неправильными.

Стало быть, первым и самым важным шагом в достижении целей является ***определение истинных желаний***
. Обратите внимание! Чтобы определить свои истинные желания, вы не должны принимать в расчет никого! То есть, вы должны уметь быть автономным – не зависеть эмоционально от других людей и их мнений.

Итак, попробуйте определить все свои ХОЧУ. Иначе есть возможность в самом начале выбрать неверное направление движения. Самым лучшим помощником в этом и будут ваши чувства. Смотрите, тут ничего сложного: просто научиться фиксировать события на уровне «нравится-не нравится», «приятно-неприятно».

В жизни есть два противоположных по смыслу действия – ХОЧУ и НАДО. Так вот, как правило, ХОЧУ сопровождается положительными эмоциями, а НАДО – чаще всего отрицательными.

Но в нашей жизни гораздо больше НАДО, чем ХОЧУ, которое мы себе позволяем только иногда. А почему? Потому что ХОЧУ чаще всего считается чем-то недозволенным или неважным.

Попробуйте поставить обратную задачу – убрать из своей жизни все НАДО. Сделайте это мысленно, не нужно сразу сильно рисковать, да и не получится в реальной жизни. А для нашего мозга нет разницы, представляете вы это в уме или происходит это на самом деле. Просто используйте воображение в роли тренажера. И обратите внимание, с каким сопротивлением со стороны окружающих столкнетесь (даже в мыслях!). Это такая

вот себе проверка на автономность…

А все свои ХОЧУ нужно выписать и запомнить. Потому что именно это – огромнейший источник психической энергии в вашей жизни, который сейчас наглухо закупорен. Выпустите джинна из бутылки!

И еще постарайтесь проследить, как вы себя чувствуете каждый раз, когда вам что-то НАДО сделать через «не хочу». Обратите внимание именно на ощущения в теле – можете заметить очень много интересного!

Я считаю, что каждый человек в состоянии реализовать свой потенциал, о котором он сейчас может и не догадываться, путем определения своих истинных желаний. Нужно для начала выбрать хотя бы одно из них и перевести его из области воображения в реальную жизнь. Попробуйте! У вас будет такая мотивация, что дух захватывает!

Автор - Яна Лан
Источник