

# Что такое **МОТИВАЦИЯ**?

Мотивация состоит из 3 компонентов:



# Как стать **МОТИВИРОВАННЫМ**

1

## **Вы боитесь неудач.**

И это не дает вам добраться до первого компонента мотивации - начала деятельности.

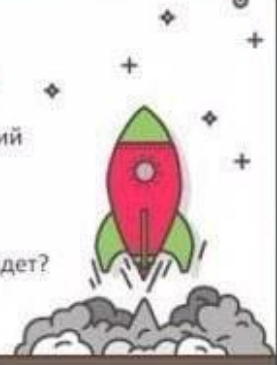


Как исправить

## **Это вопрос перспективы.**

Взгляните на все возможные результаты, включая худший вариант. Если вы ошибетесь, это будет действительно настолько катастрофично?

А если вы вообще не справитесь с задачей, что произойдет? Подумайте о последствиях. Это может вас хорошо замотивировать.



2

## Это так скучно.



Если вам не хватает сил на решение основной задачи, то, скорее всего, вы тратите их на какие-то свои слабости, например, на просмотр любимого сериала.



Как  
исправить



### Сфокусируйтесь на задаче, а не на времени.

Мысли о том, что нужно сделать, а не о том, сколько времени на это понадобится, помогут вам стать более мотивированным. При таком подходе вы и не заметите, как завершите работу.

Если этого недостаточно, отслеживайте процесс на пути к цели. Сосредоточьтесь на уменьшении разницы между тем, что уже сделано, и тем, что осталось сделать.



3

## Вам не хочется.

Вас сковало по рукам и ногам чувство всепоглощающей лени?

Тогда пора заняться самоорганизацией.



Как  
исправить



### Вы не можете планировать свое настроение, но вы можете спланировать свой день.

Подумайте, когда вы наиболее продуктивны, и постройте свой день вокруг этого времени.

Если вам все еще лень, воспользуйтесь правилом "сосчитай и делай". Просто досчитайте до 10 и начните уже работать!



**4**

## Вы слишком устали.



Если вы боретесь со сном, то ни о какой мотивации не может быть и речи.



Как  
исправить



### Заботьтесь о своем физическом состоянии так же, как о душевном.

Утомились? Найдите время помедитировать и сделать несколько упражнений. У вас все в порядке с аппетитом и сном? Не забывайте про еду и не будьте полуночником.

Прислушайтесь к своему телу и, если усталость не проходит, обратитесь к врачу.

**5**

## Вы не знаете, с чего начать.

Принятие решений утомляет. Количество принятых за день решений обратно пропорционально количеству ваших душевных сил.



Как  
исправить



### Составьте список дел.

Начало может быть самой сложной частью работы. Но если вы будете видеть, что именно нужно сделать, вам будет значительно легче.

Включите в список не только то, что нужно сделать обязательно, но и возможные варианты. Это поможет расставить приоритеты и распределить усилия.



Мне нужно  $\Rightarrow$  Я решил

Я не могу  $\Rightarrow$  Я не буду (не хочу)

Мне не хватает  $\Rightarrow$  Я не обеспечиваю себе

Это правильно  $\Rightarrow$  Для меня это лучше

Я должен  $\Rightarrow$  Я выбираю (я хочу)

Я не знаю как  $\Rightarrow$  Я еще не решил как