

Стив Павлина. Как развить в себе сильную мотивацию

Будучи спрошенным на одном из интервью как ему удалось добиться таких высот в культуризме и в актерской карьере, Арнольд Шварценеггер ответил одним словом – “**Действуй**”.

Любое успешное предприятие всегда начинается с идеи. И только человеческое стремление воплотить идею в жизнь – помогает ей превратиться в реальность.

Идея сама по себе может дать временное ощущение вдохновения, но сильная мотивированность это то, что проведет тебя через все препятствия на пути к цели.

Найди время, чтобы подумать о целях, которые ты поставил перед собой. Насколько сильно ты намерен достигнуть их? В каком случае ты бы отступился от своих целей? А что если бы ты значительно повысил свою мотивацию в их достижении?

Что если ты настолько сильно хочешь их достигнуть, что абсолютно уверен в том, что никогда и ни при каких условиях не отступишь?

Если ты чего-то чертовски сильно хочешь добиться, то отступление даже не рассматривается как вариант развития событий.

Ты в любом случае найдешь способ достичь цели, и заплатишь ту цену, которая будет необходима.

Людей, которые сильно хотят добиться своих целей часто называют сильно мотивированными. Но неужели это качество зарезервировано только за немногими избранными? Конечно, нет.

При правильном подходе любой сможет развить в себе сильную мотивацию и придти к состоянию настолько сильной приверженности достижению своих целей, что успех будет также неотвратим, как восход солнца.

Итак, как развить в себе сильную мотивацию? Начнем с того, чтобы изменить окружающую обстановку таким образом, чтобы она помогала преодолевать сомнения. Если ты сделаешь это правильно, то ты сформируешь позитивную обратную связь, так, что твоя мотивация будет увеличиваться день ото дня.

Есть восемь шагов, которые ты можешь совершить, чтобы развить в себе мотивацию достичь любой цели, которую ты себе поставил.

Шаг первый: Сожги все мосты

Я не предлагаю бросить все силы на этот шаг. Если твои цели достаточно важны для тебя, то ты можешь начать с того, что сожжешь все мосты и таким образом уничтожишь пути к отступлению и у тебя **не будет иного выбора, кроме как двигаться вперед.**

Один владелец казино в Лас-Вегасе решил бросить курить. Он не чувствовал, что у него хватит силы духа сделать это в одиночку. И он разместил на улице рекламный щит со своей фотографией и словами “Если я попадусь вам с сигаретой, то я заплачу вам сто тысяч долларов.” Получилось ли у него бросить курить? Конечно, да.

Это называется повышением своей мотивации. Ты используешь маленькую толику своей мотивации к достижению цели, чтобы создать такие условия, которые просто вынудят тебя двигаться вперед к достижению вершины. Как говорил Дейл Карнеги – положи все яйца в одну корзину и не спускай с нее глаз.

В своем труде “Искусство войны” Сунь Цзу говорит, что солдаты в бою сражаются намного ожесточеннее, если понимают что бьются насмерть и путей к отступлению нет.

И хороший военачальник понимает это прежде, чем атаковать неприятеля. Важно создать иллюзию возможности бегства с поля боя для врага, чтобы он не сражался из последних сил.

Какие пути к отступлению ты держишь открытыми. Что толкает тебя на то, чтобы не биться из последних сил в стремлении достичь своей цели?

Если ты не сожжешь все мосты, ты даешь понять своему подсознанию, что отступление – в порядке вещей. И когда дела пойдут не совсем гладко, как это неизбежно происходит при достижении мало-мальски серьезной цели – ты отступишь. Если ты на самом деле хочешь добиться целей, которые перед собой поставил, то ты должен **сжечь все мосты и развеять их пепел по ветру.**

Если ты считаешь, что обычный человек так не поступит, ты прав – на то они и “обычные” люди.

Шаг второй: Заполни окружающую тебя обстановку тем, что повышает мотивацию

Не беспокойся о том, что подумают твои сотрудники, просто делай это. Возможно, первое время это их позабавит, но они также убедятся в том, насколько сильно ты намерен добиться цели.

Шаг третий: Окружи себя позитивно настроенными людьми

Заводи знакомства с людьми, которые будут вдохновлять тебя на пути к твоим целям, и найди способ проводить с ними больше времени. Разделяй свои цели с людьми, которые поддерживают тебя, а не с теми, кто реагирует на них с цинизмом и равнодушием.

Действуй во что бы то ни стало, чтобы заводить новые знакомства среди людей, кто будет поддерживать тебя в твоих намерениях и стремлениях.

Несмотря на то, что это может быть непростым делом для некоторых, ты также должен исключить из своей жизни тех, кто негативно влияет на твою жизнь.

Я однажды прочел, что ты можешь увидеть свое будущее просто обратив внимание **на шестерых людей** из своего окружения. На тех, с кем ты проводишь большую часть своего времени. **Если тебе не понравится то, что ты увидишь, то смени круг общения.**

Нет никакой чести в том, чтобы оставаться верным людям, которые ожидают от тебя падения.

Мысли и взгляды – вещи заразные. Поэтому трать свое время с людьми, чье отношение к ситуации стоит того, чтобы перенять его.

Шаг четвертый: Вдохновляй себя ежедневно

Вдохновляющие книги и аудиозаписи – одни из лучших способов повысить мотивацию. Я советую тебе питать свою волю мотивирующими источниками информации (книгами, статьями, аудиозаписями) хотя-бы пятнадцать минут в день. Это поможет тебе “подзарядить батарейки” твоего стремления к цели и сделает его непроницаемо сильным.

Если ты поглощаешь материал, написанный сильно мотивированными людьми, то ты часто замечаешь, что чувствуешь, что и твоя мотивация также повышается.

Я недавно прочел одну хорошую книгу, написанную основателем сети кофеен Старбакс, Говардом Шульцем. После того, как я прочёл её я был очень удивлён тому, как кто-то может быть таким фантастическим энтузиастом кофе.

Шаг пятый: Замени источники негативной энергии на источники позитивной энергии

Проведи ревизию всех источников информации в твоей жизни, которые влияют на твой настрой. Что ты читаешь, что смотришь по телевизору. Обрати внимание, что влияет негативно на твой настрой и замени источники этой отрицательной энергии на источники положительной.

Заполни время позитивной информацией, вроде мотивирующих аудиозаписей.

Если ты любишь смотреть кино, то смотри те фильмы, которые преисполнены позитивной энергией.

Если у тебя на столе беспорядок – прибери его прямо сейчас.

Если у тебя маленькие дети или внуки – проведи некоторое время играя с ними.

Возможно все это и звучит банально, но это на самом деле поможет тебе повысить свою мотивацию.

Если тебе сложно мотивировать себя, то возможно твоя жизнь переполнена негативом. И намного лучше “счастливым достигать” целей, нежели чувствовать, что именно надо сделать, чтобы стать счастливым.

Шаг шестой: Одевайся как человек, уже добившийся успеха

Когда ты несколько раз в день проходишь мимо зеркала ты получаешь дозу визуального подкрепления.

Итак, какое изображение тебя сейчас подкрепляет?

Одевался бы ты иначе, будь твои цели уже достигнуты?

Стал бы ты носить другую причёску?

Стал бы ты чаще принимать душ?

Несмотря на то, что я многие годы любил носить драные джинсы и футболки, я обратил внимание на то, что когда я представил себе себя в будущем, достигнувшем определенных целей, я был одет более пристойно.

Как и многие в игровой индустрии, я терпеть не могу костюмы.

У меня только один костюм, которому уже семь лет и он плохо на мне сидит. Но он подходит для того, чтобы показаться на случайной свадьбе или чьих-то похоронах.

И тем не менее я был в состоянии найти стиль одежды, который с одной стороны пристойно выглядел, а с другой – был бы очень удобен для меня.

Я отдал мою старую одежду благотворительным организациям и сменил мою одежду на ту, которая больше соответствует той индивидуальности, к которой я стремлюсь.

Я перенял эту идею от одного бывшего военного моряка, который объяснил мне важность гордости своим внешним видом. И я могу сказать определенно, что это дает заметный эффект.

Итак, убедись в том, что одежда, которую ты носишь каждый день соответствует твоему новому образу.

Шаг седьмой: Используй нейролингвистическое программирование

В нейролингвистическом программировании есть методика, которая поможет ассоциировать сильные позитивные эмоции с целью, к которой ты стремишься. Найди музыку, которая заряжает тебя энергией и вдохновляет тебя. Одень наушники и послушай ее пятнадцать-двадцать минут. И пока ты делаешь это, сформируй четкий мысленный образ самого себя, но уже достигшего всех целей, к которым стремился.

Сделай этот образ большим, ярким, живым, насыщенным цветами, трехмерным, панорамным и живым. Посмотри на эту сцену так, как если бы ты смотрел своими собственными глазами (это очень важно).

Это поможет тебе сформировать мысленную связь между позитивными эмоциями вызванными музыкой и целью, к которой ты стремишься. Это, в свою очередь, усилит твою мотивацию.

Это хороший способ начинать новый день, и ты можешь даже делать это еще лежа в постели и отходя ото сна. Ты должен периодически менять музыку, иначе эмоциональный заряд будет стремиться к уменьшению от прослушивания одних и тех же композиций.

Имей ввиду, что эта форма нейролингвистического программирования уже используется в рекламном бизнесе. Взгляни на рекламу фаст-фуда по телевизору. И ты обнаружишь, что еда – большая, яркая и анимированная – вращающиеся бургеры, листья салата, пролетающие сквозь струи воды, спелые помидоры нарезаются – плюс привлекающая внимание музыка.

Итак, вместо того, чтобы позволять другим программировать твои желания, возьми на себя заботу о том, чтобы программировать себя сам.

Шаг восьмой: Действуй!

Как только ты определился с целями – **действуй немедленно**. Как только ты начал работать над достижением новой цели, не беспокойся о составлении детальных долгосрочных планов.

Очень часто люди застревают на стадии анализа ситуации и никогда не приступают к стадии осуществления действий.

Ты можешь разработать свой план позже. А сейчас – действуй.

Просто определи самое первое действие, которое надо предпринять и действуй.

Один из секретов успеха – это понимание того, что мотивация следует за действиями.

Энергия последовательных действий питает твою мотивацию, в то время как промедление и отсрочка действия – мотивацию убивают.

Итак – действуй смело.

Действуй так, словно проиграть нельзя ни в коем случае.

Если ты продолжишь питать свою мотивацию, ты достигнешь понимания того, что ты никогда не отступишь. И окончательный успех будет не более чем вопросом времени для тебя.

Если ты применишь эти восемь шагов, ты настолько усилишь свою мотивацию, что ее ничто не сможет поколебать. Ты будешь стремиться по направлению к своим целям, как ракета, и ты будешь получать удовольствие от процесса. Потому что ты будешь сконцентрирован на положительных аспектах своих достижений, вместо трудностей.

Если ты впустишь достаточно позитивной энергии внутрь себя, то ты скоро получишь позитивные результаты идущие от тебя.

И ты в скором времени станешь таким человеком, про которого будут говорить – “у него сильная мотивация”.

<http://www.livejournal.com/users/rafo/53075.html>