



Принципы Успеха

Принцип №6

«НАУЧИТЕСЬ СОЗДАВАТЬ САМОМОТИВАЦИЮ»

КОГДА САМОМОТИВАЦИЯ ОСОБО ВАЖНА

Принцип выходит на первый план, когда дело касается собственных целей и желаний.

Если «на работе» все достаточно просто – метод «кнута и пряника», «пенделя» и премии работает достаточно эффективно и по сей день.

То, для собственных Целей и желаний, заниматься самобичеванием мало помогает, да и «конфетку себе дарить» не так приятно, как получать от других.

Поэтому, в данной теме есть свои хитрости, которые помогают жизнь и дела сделать краше, а деятельность продуктивнее. Другими словами, можно сделать свою жизнь счастливей и интересней, так как работа занимает большую часть нашего времени (у большинства, разумеется)).

Что касается людей, которые работают «на себя» или занимаются бизнесом или руководители, то для них это особенно важная тема.

«Исполнители» могут жить и трудиться по старой схеме – «кнут и пряник», только вот жить ТАК как-то грустно... Да и карьере не очень помогает.

Умелая самомотивация добавляет энтузиазма любой деятельности, в том числе и работе, делает жизнь жизнью.

Здесь и ЭНТУЗИАЗМ и ИНИЦИАТИВА и УДОВЛЕТВОРЕНИЕ.

Поэтому данный принцип очень важен. Особенно в наши дни.

КОГДА ХОРОШ «КНУТ И ПРЯНИК»

«Кнут и пряник» хорош на наемной работе, при этом, чем проще работа, тем эффективнее и достаточнее данный метод.

- При работе более сложной, особенно креативной или/и с самостоятельной свободой планирования действий, данный метод не совсем достаточен, хотя и необходим.

При самостоятельной деятельности – для собственных целей/жизни, в бизнесе, и для наемных руководителей любого ранга, метод «кнута и пряника» часто недостаточен.

Появляется необходимость и важность умения самомотивации или умение мотивировать самих себя (в случае с руководителями – если не умеют мотивировать себя – то как тогда уметь мотивировать других?)

Есть такая идея, что мол если заниматься собственными делами, то можно сделать все на энтузиазме. Энтузиазм - это хорошо, но его действие ограничено во времени и непостоянно. Важно уметь его создавать, поддерживать, возвращать, то есть уметь «управлять данным энтузиазмом».

Энтузиазм это как раз один из элементов самомотивации. Только сам собой он действует не очень предсказуемо и достаточно уязвим. Трудности, проблемы, камни преткновения, негатив – все это может повлиять на «незащищенный энтузиазм» самым негативным образом.

Навык самомотивации предполагает возможность «управлять» данным процессом, делать его более стабильным, защищенным и предсказуемым и, соответственно, полезным для работы и психики.

ЖЕЛАНИЕ и ВАЖНОСТЬ

Возможно вы знаете, первый и второй элементы Квадро Формулы успеха это наличие Вашего желания и «важности/значимости» для Вас того, чем вы занимаетесь.

Желание и Важность/Значимость/Логическое обоснование того, что вы делаете – фундамент самомотивации. Не просто так говорят, что лучше выбирать ту работу, которая вам по душе. Имеется ввиду общий знаменатель, конечно. Так, чтобы 100% делать только то, что вам нравится – редкий случай. Но как минимум это должно быть «важным» для вас. Иначе зачем вообще это делать?

Как правило, у любых дел есть некий баланс «желания» – «важности». Где-то чего-то больше, где-то меньше. В идеале, чтобы присутствовало и то и другое. Но, к сожалению, не всегда выбор за нами. Если что-то важно-необходимо сделать, то это надо сделать, хотим мы этого или нет. Это тоже такой мини навык – просто сделать то, что необходимо сделать, даже если это делать не хочется.

Несмотря на всю очевидность сказанного, многие люди выбирают и делают то, что им не очень хочется и не особо важно. Это касается как работы, так и различных областей жизни. Причины часто кроются во внешнем мире и внешних провокациях. Современный мир – мир манипуляций сознаниями и маркетинга. Не уметь решать для себя и за себя, отсутствие навыка делать собственные выборы приводит к тому, что мы начинаем делать «свой» выбор в угоду другим, часто материально заинтересованным сторонам.

КАК ЕЩЕ МОЖНО МОТИВИРОВАТЬ СЕБЯ

Помимо фундаментальных основ самомотивации, есть еще с десятков способов как облегчить нежелательную работу или сделать ее интересной.

Самый простой и очевидный способ для многих это **музыка**. Не просто так множество людей используют данный способ для того, чтобы сделать более ярким и интересным свой день. В данном случае важно понимать КОГДА и В КАКИХ количествах и КАКАЯ музыка Вам помогают, а где начинается граница, когда эта музыка скорее начинает мешать и вместо пользы, начинает «забирать» энергию.

Второй часто используемый способ самомотивации это «**Привычки**». Привычки что-то и как-то делать или делать в определенное время. Сила привычки состоит в том, что работает подсознание, а не сознание и «оно» (подсознание) помогает нам экономить нашу энергию, как бы подталкивая что-то сделать по привычке. Получается, что иногда проще что-то сделать чем не сделать. Таким образом, нам можно встраивать полезные привычки в нашу жизнь и таким образом экономить более 50% энергии и получая в два раза больше результата. Выходит эффективность работы с привычками вырастает в 4 и более раз!!!!

КАК ПРАВИЛЬНО «СЪЕСТЬ С УТРА ЛЯГУШКУ»

Третий способ, который достаточно распространён, пропагандирует известный автор - Брайн Трейси и называет он его «съесть утром лягушку». Другими словами, начинать работу с самого сложного и не всегда приятного для нас дела. Это связано с тем, что концентрация, силы и внимание в начале дня выше, соответственно чисто технически, вероятность того, что мы с утра сделаем самое сложное дело также намного выше. Здесь есть маленькая хитрость. Никто не хочет начинать день с неприятных и тяжелых дел. Поэтому, прежде, чем «сесть лягушку», скушайте конфетку.

Сесть «конфетку перед лягушкой», означает, что перед тем как начать сложное дело или работу, первые 15-30 минут рабочего дня, сделайте то, что вам хочется сделать. Таким образом, вы организуете себе как бы приятную разминку. И далее, «разогревшись» и в хорошем настроении (вы же сделали что-то приятное для себя) можете переходить к более сложному и не самому приятному делу.

Как уже было сказано, есть еще с десятков способов, хитростей и тонкостей самомотивации, но об этом лучше делать отдельный урок...

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИВЯЗКА К РЕЗУЛЬТАТАМ

Еще один фундаментальный фактор самомотивации, который присутствует практически у всех успешных людей это «**психологическая привязка к результатам**».

Если просто объяснять, это подсознательный механизм, который работает следующим образом:

Хорошие результаты (любые: промежуточные, конечные, результаты дня, часа и т.д.), хорошие результаты ведут к состоянию удовлетворенности, нежелательные результаты ведут к состоянию неудовлетворенности.

Этот подсознательный механизм присутствует у всех успешных людей. У людей неуспешных этот механизм отсутствует, либо плохо работает.

Важно понимать, что это подсознательный механизм. Это значит, что он как привычка, работает «сам по себе», помимо нашего желания или воли. Многие об этом механизме не задумываются и, более того, даже не догадываются. Даже успешные люди, вряд ли смогут его объяснить или считать, что данный механизм как-то связан с их успехом. В этом суть подсознательной работы – она часто незаметна и неочевидна.

У большинства людей этот механизм формируется автоматически в процессе воспитания, развития, возраста, социализации, работы и т.д. Большинство людей об этом механизме не знают и не задумываются. Это не мешает многим людям становиться успешными по жизни.

ВГУ – «ВОЛШЕБНЫЙ ГЕНЕРАТОР УСПЕХА»

Если что-то пошло не так (в процессе воспитания и социализации и работы) данный механизм (привязка к результатам) может не работает или работать неправильно и приносить вместо успехов – неудачи.

Хорошая новость – этот подсознательный механизм успеха можно «подправить», проверить, настроить и сделать так, чтобы он работал в дальнейшем на вас и для вас.

Данный механизм «Психологической привязки к результатам» лежит в основе ВГУ – «Волшебного Генератора Успеха».

ВГУ – простейший инструмент – техника, которую можно освоить за 15 минут и пользоваться всю свою жизнь. Эта техника позволяет нормализовать механизм «психологической привязки к результатам»; поднять уровень собственной осознанности; поднять личную эффективность и т.д.

И все это за 5-15 минут практики один раз в неделю!!!!

Подробнее ознакомиться с ВГУ вы можете на сайте (аудио и слайды):

kak-dostich-uspeha.ru/vgu2017

Резюме (ключевые моменты)

1. Классический принцип мотивации – «кнут и пряник» - эффективен, но недостаточен в современном мире. Более того, для самомотивации данный прием почти не работает.
2. Самомотивация важна, в первую очередь, для собственных дел и целей; но также, в современном мире, самомотивация важна и для наемной работы и карьеры.
3. Самые лучшие предпосылки и факторы самомотивации, ее фундамент – наличие желания или логических резонов («важности»). По отдельности или вместе.
4. Помимо желания и важности, есть еще десяток способов и приемов, которые помогают сделать работу и жизнь интереснее и продуктивнее. Эти приемы не являются ключевыми, но сильно помогают и делают жизнь интереснее, а нам помогают быть счастливыми (работу из каторги превращают в спортивно-игровой процесс). Без данных приемов хорошо работать на постоянной основе почти невозможно.
5. Третий фундаментальный фактор самомотивации – «Психологическая привязка к результатам». Есть результат (большой и маленький, промежуточный и финальный, за час/за день за неделю) – почувствуйте себя хорошо. Нет результатов или результаты хуже ожиданий – почувствуйте себя «неочень». Такая психологическая привязка есть у всех успешных людей. Более того, это основа основ успешной деятельности. Работает она на подсознательном уровне, как бы сама-собой. Поэтому и дает постоянные результаты.



Вопросы и ОТВЕТЫ

Бонусные слайды для повторения

В АУДИО УРОКЕ БЫЛИ РАССМОТРЕНЫ И ДАНЫ ОТВЕТЫ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ*:

(*некоторые вопросы рассмотрены дополнительно).

ВОПРОС: Когда самомотивация имеет особо важное значение?

ОТВЕТ: Когда дело касается собственных целей и желаний. Это могут быть как небольшие, так и серьезные дела и цели. Примером серьезных «самостоятельных дел» могут быть собственный бизнес или высокие руководящие должности.

ВОПРОС: Плох или хорош метод «кнута и пряника»?

ОТВЕТ: Метод «кнута и пряника» имеет большую и достаточно предсказуемую эффективность. Неспроста большинство руководителей с удовольствием используют этот «классический» метод.

ВОПРОС: В чем недостатки метода «кнута и пряника»?

ОТВЕТ: Метод «кнута и пряника», сам по себе, скорее не имеет недостатков. Метод сам по себе хорош и практичен. «Минусом» данного метода, может являться то, что в некоторых случаях он (этот метод) неэффективен или является недостаточным.

В случае наемной работы, если говорить упрощенно, то, чем проще работа, тем эффективнее данный метод; чем работа сложнее, тем больше возникает необходимость в использовании других методов; с работниками «творческих» профессий данный метод работает чаще как вспомогательный, в комбинации с другими методами и способами.

В случае с самомотивацией, метод «кнута и пряника» имеет достаточно малую эффективность.

ВОПРОС: Как долго можно работать на энтузиазме?

ОТВЕТ: Сложно сказать «как долго». Но лучше понимать следующее – энтузиазм «явление» проходящее и уходящее. «Работа» или любая целенаправленная деятельность – «процесс» по расписанию. Ваш энтузиазм, скорее всего, не всегда будет присутствовать и совпадать с вашим рабочим графиком.

ВОПРОС: Помогает ли энтузиазм в основной деятельности (работе)?

ОТВЕТ: В целом, энтузиазм – «штука» хорошая. Важно понимать, что вам лучше уметь «работать» как с энтузиазмом, так и без него. Это примерно как пить чай, иногда с сахаром, иногда с десертом, а иногда и без)))

ВОПРОС: Когда энтузиазм особо полезен?

ОТВЕТ: Энтузиазм имеет очень сильное вспомогательное значение особенно на старте/ на начальном этапе / при первых шагах в какой-либо деятельности или дела. В этот период Вам/Нам необходимо много энергии (часто больше чем обычно), чтобы сдвинуться с «мертвой точки» и набрать какой-то темп, который далее уже пойдет как «по рельсам с определенной инерцией». Как правило, это особенно важно (период повышенной сложности) в первые две-три недели такой деятельности. Но возможны и другие временные интервалы, в зависимости от целей и задач и от общей продолжительности процесса.

ВОПРОС: Можно ли управлять энтузиазмом?

ОТВЕТ: В каком-то смысле можно, но «управлять» в данном случае не совсем корректное слово. На энтузиазм можно влиять, точнее поддерживать его, оберегать от внешних воздействий, иногда развивать (из искры может разгораться пламя).

ВОПРОС: Каковы 2 исходные предпосылки для хорошей самомотивации?

ОТВЕТ: Для хорошей самомотивации есть 2 важные предпосылки:

Первая предпосылка – Ваше желание. Очевидно, что при сильном желании у вас будет достаточно энтузиазма, чтоб сдвинуться с мертвой точки и даже завершить начатое до конца.

Вторая важная предпосылка – когда «что-то очень важно и необходимо сделать». Даже если мы чего-то делать не хотим, но тем не менее существует объективная необходимость что-то сделать (самый крайний вариант – когда нас «загоняют в угол/прижимают к стенке/ вопрос жизни и смерти»))) то мы это, как правило, делаем то, что требуется с усиленной энергией. Так устроена наша человеческая психология – если у нас нет других альтернатив, нам проще выполнять и делать эту необходимую работу, даже если это тяжелый и «каторжный» труд.

Реальная (а не надуманная) необходимость – очень сильный мотиватор. Точнее сказать, необходимость и «важность» что-то сделать, это скорее предпосылки для самомотивации, нежели сама мотивация («предпосылка» – это то, что делает что-то возможным). Многим людям действительно важно и нужно что-то сделать, но они это не делают пока их сильно «не прижмет или не припрет». Так, например происходит со многими курильщиками и пьяницами – пока что-то серьезное не случилось, они только говорят, что «собираются бросить»)))

ВОПРОС: Сколько существует способов самомотивации?

ОТВЕТ: Десяток и даже пару десятков хороших/верных способов самомотивации имеется. Но каждый человек для себя индивидуально скорее всего выберет несколько (до 5) основных, не более десяти в зависимости от своего образа жизни и специфики работы.

ВОПРОС: Какой способ самомотивации самый простой и приятный?

ОТВЕТ: Одним из самых простых и приятных способов самомотивации, возможно, является музыка. Неспроста вы можете наблюдать многих людей с наушниками, когда они занимаются спортом или даже передвигаются на улице. Если вы не используете данный способ – то «вперед и с песней»! В настоящее время, современные технологии дают очень широкий спектр возможностей для данного метода. Но будьте осторожны! В меру музыка полезна, сверх меры, после определенного количества прослушанных минут, музыка может мешать и даже утомлять. Опять же, все зависит от вашего образа жизни и деятельности.

ВОПРОС: Как «привычка» помогает самомотивации?

ОТВЕТ: Привычка является одним из основных и неочевидных (для тех кто не осознает) способов **подсознательной** самомотивации. Работает это так: Вы что-то делаете «по привычке» и это делается легко и с минимальными энергозатратами. Привыкли работать каждый день по утрам – это происходит легко. Те, кто не привык – тем/им тяжело. Привыкли заниматься физкультурой – делаете это регулярно и с удовольствием. Тем, кто не привык – это утомительно. Фокус-покус привычки состоит в том, что вам/нам/людям чаще проще сделать так как привыкли, нежели по-другому. Другими словами, тем, кто привык работать, не работать даже как-то некомфортно. Наша задача - научиться встраивать привычки в наш образ жизни для нашей же пользы.

ВОПРОС: Что лучше, чем «съесть с утра лягушку»??

ОТВЕТ: Есть такой распространённый совет из области тайм менеджмента – делать с утра самые сложные или самые неприятные дела или, говоря метафорически, «съесть с утра лягушку». Практика показывает, что в самом начале рабочего дня, разным людям требуется разное время, чтобы окончательно «проснуться» и войти в максимально бодрое состояние. Поэтому, прежде чем «есть с утра лягушку», лучше пред «лягушкой» «съесть конфетку». Тогда и лягушка не покажется такой горькой и неприятной на вкус. Это означает, что пред тем как браться за самое сложно дело дня, утром, в начале дня, сделайте то, что вам приятно делать. Сделаете то, что вам хочется. Желательно, чтобы это совпадало с вашей основной деятельностью и/или приносило вам пользу (это же ваше «рабочее» время!). Можно сопроводить эту «конфетку» вполне реальной чашечкой ароматного кофе. Этот процесс («кофе с конфетами») должен вас разбудить и «разогреть», но не более того. Поэтому увлекаться «конфетами с утра» не стоит. По времени, это должно занимать примерно плюс-минус - 30 минут. Со второго часа своего рабочего дня вы должны уже с аппетитом «поедать вашу лягушку».

ВОПРОС: Какой способ самомотивации «работает» на подсознательном уровне и многие о нем даже не задумываются и не знают?

ОТВЕТ: У всех успешных людей на подсознательном уровне встроен такой интересный способ самомотивации - назовем его так – **«психологическая привязка к результатам»**. Когда результат (любой, как большой, так и маленький сиюминутный) совпал с целями и желаниями «такого человека», то человек испытывает чувство радости и душевного подъёма, когда что-то не получается – наоборот – недовольство и раздражение. Получается, что все «успешные» люди как бы «питаются» энергетически своими удачными результатами и испытывают дискомфорт/страдают от неудачных.

Самое интересное с данным способом (психологическая привязка к результатам) самомотивации это то, что большинство людей его «поняли и впустили в свою жизнь» так же неосознанно и интуитивно, как и действие самого принципа. Другими словами, большинство людей об этом механизме даже никогда не задумывались и не обращали особого внимания (мол так и должно быть). Меж тем, не у всех людей этот механизм работает или работает одинаково.

Проблема людей «неуспешных» часто состоит в том, что у них данный механизм «работает» несколько иначе – они не чувствуют внутреннее удовлетворение от полученных результатов и не чувствуют какого-либо дискомфорта, если что-то не получается. «Хорошая новость» состоит в том, что данный механизм можно «настроить» и сделать так, чтобы данный чудесный способ работал для/на Вас и помогал Вам в жизни/деятельности/работе.