



Принцип №6
«НАУЧИТЕСЬ СОЗДАВАТЬ
САМОМОТИВАЦИЮ»

КОГДА САМОМОТИВАЦИЯ ОСОБО ВАЖНА

Когда дело касается собственных целей и желаний, самомотивация приобретает особое значение.

Если «на работе» часто действует простая и всем понятная мотивация «кнута и пряника», то для собственных целей и желаний такой подход весьма ограничен. Заниматься самобичеванием мало помогает, да и «конфетку себе дарить» не так приятно, как получать от других.

В данной теме есть свои хитрости, которые помогают жизнь сделать интереснее, а деятельность эффективнее и продуктивнее. Другими словами, можно сделать свою жизнь счастливее, так как работа часто занимает большую часть нашего времени.

Эта тема особо актуальная для людей, которые работают «на себя», занимаются бизнесом или работают на руководящих должностях.

Для людей, которые работают на «исполнительских» позициях, эта тема может быть полезна при наличии карьерных амбиций; да и просто для того, чтобы меньше уставать, сделать свой рабочий процесс более интересным. В конечном итоге, наша работа во многом определяет и качество нашей жизни в целом. Поэтому данный принцип очень важен. Особенно в наши дни.

Умелая самомотивация добавляет энтузиазма в любой деятельности, в том числе и в работе, делает жизнь жизнью. Помимо энтузиазма, самомотивация влияет на личную инициативу, вовлеченность, удовлетворение процессом и результатом.

КОГДА ХОРОШ «КНУТ И ПРЯНИК»

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

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

При самостоятельной деятельности, для собственных целей, в собственной жизни, в бизнесе, а также для руководителей любого уровня, метод «кнута и пряника» часто недостаточен. Появляется необходимость и важность умения самомотивации или умения мотивировать самих себя. Если руководитель не умеет мотивировать себя, то как тогда он сможет мотивировать других?

Существует 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. Энтузиазм важно уметь создавать, поддерживать, возвращать, то есть уметь «управлять» своим энтузиазмом.

Энтузиазм, в каком-то смысле, является одним из элементов самомотивации. Только сам по себе он действует не очень предсказуемо и достаточно уязвим. Трудности, проблемы, камни преткновения, негативные мысли и ситуации – все это может повлиять на «незащищенный» энтузиазм самым отрицательным образом. Навык самомотивации предполагает возможность «управлять» данным процессом, делать его более стабильным, защищенным и предсказуемым и, соответственно, полезным для работы и нашего умонастроения.

ЖЕЛАНИЕ и ВАЖНОСТЬ

Возможно вы знаете первый и второй элементы «Квадро формулы успеха» - 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 сто процентов делать только то, что вам нравится – исключительно редкий случай и, как правило, временный. То, чем вы занимаетесь также должно быть важным, значимым или просто необходимым для вас, то есть иметь существенное значение. 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 и необходимо сделать, то это, хотим мы того или нет, скорее всего нам придется сделать. Это такой мини навык – просто сделать то, что необходимо сделать, даже если это делать не хочется. В данном случае, как это часто бывает с работой, нам самим приходится изобретать дополнительные средства и методы самомотивации. Часто эту самомотивацию помогает обеспечить хорошая оплата нашего труда.

Иногда 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 сознанием людей и маркетинга. Не уметь принимать решения для себя и за себя, отсутствие навыка делать собственные выборы, часто 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 десяток 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, в каких количествах и какая музыка вам помогают, а где начинается граница, когда 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 основную работу выполняет подсознание, а не сознание. Подсознание помогает нам экономить 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 экономить более половины энергии, получая в два раза больше результата. Выходит эффективность работы с привычками возрастает в несколько раз!

КАК ПРАВИЛЬНО «СЪЕСТЬ С УТРА ЛЯГУШКУ»

Третий способ, который достаточно распространён, пропагандирует известный автор - Брайн Трейси. Этот способ называется «съесть утром лягушку». Другими словами, начинать работу с самого сложного и не всегда приятного для нас дела. Трюк объясняется тем, что концентрация, силы и внимание, как правило, в начале дня относительно высоки. Поэтому 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 «съесть лягушку», попробуйте «съесть» что-то приятное.

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

Существуют десятки хитростей и способов самомотивации. Но только вы сможете понять и придумать для себя, что помогает вам в жизни и на работе, а что нет. Все люди разные. Только вы знаете специфику своей жизни и деятельности. Готовых рецептов «для всех» не существует. Поэтому, ищите свои способы самомотивации и пробуйте данные способы в своей реальной жизни.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРИВЯЗКА К РЕЗУЛЬТАТАМ

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

Это подсознательный механизм, который работает следующим образом:

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

Этот подсознательный механизм присутствует у всех успешных людей. У людей неуспешных этот механизм, как правило, либо плохо работает, либо «работает» по какой-то «своей особенной» программе.

Важно понимать, что это подсознательный механизм. Это значит, что он как привычка, работает «сам по себе», помимо нашего сознательного внимания, 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. Отсутствие понимания причин, как правило, не мешает многим людям становиться успешными и добиваться желаемого.

РЕЗЮМЕ (КЛЮЧЕВЫЕ МОМЕНТЫ)

1. Классический метод 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 для наемной работы и карьеры.

3. Самые лучшие предпосылки самомотивации, ее фундамент – наличие желания и/или логических резонов, важности, значимости, необходимости что-то сделать.

4. Помимо желания и важности, есть еще десяток способов и приемов, которые помогают сделать работу и жизнь интереснее и продуктивнее. Эти приемы не являются обязательными, но делают жизнь и работу интереснее. Помогают нам жить более полной жизнью. Работу из каторги могут превратить в спортивно-игровой процесс. Без данных приемов сложно хорошо жить и работать.

5. Третий фундаментальный фактор самомотивации – «психологическая привязка к результатам». Если есть результат (большой или маленький) – почувствуйте себя хорошо. Нет результатов или результаты хуже ожиданий – почувствуйте себя «неочень». Такая психологическая привязка, в той или иной степени, есть у всех успешных людей. Возможно, это одна из основ успешной деятельности. Работает она на подсознательном уровне, как бы сама-собой. Поэтому и помогает без сознательных усилий на протяжении всей жизни.