

A lightbox with two rows of colorful letters. The top row spells out "MAKE" and the bottom row spells out "GREAT!". The letters are in various colors: yellow, pink, purple, green, and blue. The lightbox is set against a blurred background of a cityscape.

**Устранение препятствий/
эффективная мотивация
на пути к успеху**

Устранение препятствий/ эффективная мотивация на пути к успеху

- **Блокировки** - это препятствия, которые ограничивают наше мышление, чувства и действия. Это могут быть манипулятивные мысли, преувеличенные страхи, препятствующие убеждения или установки.

Блокировки мешают нам

- полностью реализовать наш потенциал
- достичь своих целей
- быть мотивированным
- добиться успеха

Блокировки часто находят свое выражение в человеческом теле.



1. Подумай о приятном отпуске – какие физические ощущения ты испытываешь?
2. Подумай о неприятной ситуации – какие физические ощущения ты испытываешь?



- **Ментальные:** распространение негативных мыслей, не ведущих к решению. Такие мысли, как: «Я никогда не смогу этого сделать, я слишком глуп, я не могу этого сделать, я ничего не могу сделать правильно».
- **Эмоциональные:** иррациональный страх, отвращение, паника, гнев, эйфория ... они мешают адекватной реакции на определенные события.
- **Системные:** запутанность, динамика и подстраивание, например: мама, у меня все, как у тебя! У меня тоже не получаются отношения. Мужчина не позволяет себе быть более успешным, чем его отец.



Большинство блокировок возникает в детстве. Со временем они все глубже и глубже проникают в ваше подсознание и мешают вам на пути к успеху.

- **Негативный и необработанный опыт**
например: чувства, которые вам не разрешалось пережить в детстве или травматичный опыт
- **Оценки от авторитетных лиц**
например: «Ты ни на что не годишься»
- **Системные сложности**
например: Я думаю, что, поскольку мой отец не добился успеха, я тоже не должен



Есть разные способы, но в основном они всегда работают по одному принципу.

- Вы распознаете свою внутреннюю блокировку
- Вы удаляете ее тем, что открываетесь ей
- Вы контролируете свои мысли
- Вы ставите перед собой новые мотивирующие цели



*Следи за мыслями,
потому что они становятся словами.
Следи за словами,
потому что они становятся действиями.
Следи за действиями,
потому что они становятся привычкой.
Следи за привычками,
потому что они становятся твоим характером.
Следи за своим характером,
потому что он становится твоей судьбой.*

Мудрость из неизвестного источника; Чарльз Рид помог его распространить;
приписывается китайской поговорке (часто также неверно Талмуду)



Устранение препятствий/ эффективная мотивация на пути к успеху

- Что ты думаешь о себе сейчас?
- Как твое тело реагирует на твои мысли
- О чем ты думаешь осознанно
- О чем ты думаешь подсознательно, основываясь на своем опыте
- Как достичь того, чего ты хочешь?



- Каковы твои важнейшие цели?
- Какие чувства возникают, когда ты думаешь о своих целях?
- Что тебе мешает достичь своих целей?
- Упражнение на осознанность - распознай свои блокировки в теле. Тело никогда не лжет.



Упражнение: вспоминая будущее

Представь, что ты путешествуешь во времени и читаешь заголовки ежедневных газет.

Ты достиг своей цели.

Какой заголовок ты видишь?

Чего ты добился и как ты себя чувствуешь?



МОТИВация происходит от МОТИВ

Мотивация - это побуждение или стремление к действию, сила, направленная на достижение цели, еще не существующей, то есть будущего состояния.

Мотивация - это скрытое в человеке желание добиться чего-то.



Внутренняя мотивация

- ваша собственная воля ... вы действуете, потому что хотите чего-то достичь или избежать; потому что вы хотите стать лучше в чем-то или делаете что-то, потому что абсолютно уверены в этом

Внешняя мотивация

- все внешние факторы, которые побуждают вас что-то делать ... например, зарабатывать деньги, получать похвалу от начальника или избегать неприятностей с ним, выиграть приз и т. д.



Психологические эксперименты показали, что внутренняя мотивация намного лучше и надежнее в долгосрочной перспективе, чем внешняя мотивация.

Почему это так?

- Внешняя мотивация делает вас зависимыми от вознаграждений, похвалы или признания со стороны других. Вам всегда нужно чье-то одобрение, чтобы быть мотивированным. Если вы не получите этого одобрения, ваша мотивация падает до нуля.

Ваша внутренняя мотивация, напротив, доступна вам в любое время и в любом месте - на всю жизнь!



Устранение препятствий/ эффективная мотивация на пути к успеху

1. „Покидающий» тип действует, чтобы

- *покинуть* существующее состояние
- Избавиться от негативных последствий
- Оставить позади болезни, несчастья, неудовлетворенность и т. д.

2. «Устремленный» тип действует,

- *достичь* цель
- получить награду
- обрести больше радости, здоровья, счастья, удовлетворенности, успеха и т. д.



- Что движет тобой лично?
- Какие внутренние картины тебя вдохновляют?



- Страсть и харизма - если вы уверены в своем продукте, вы сможете убедить других.
- Увлекайте, а не подавляйте!
- Превратитесь из «босса» в «руководителя»
- Будьте чуткими и вносите ясность
- Будьте честными
- Помогите сотрудникам распознать их блокировки



Задание:

Вдохнови других на примере:

- карандаша
- камня!

