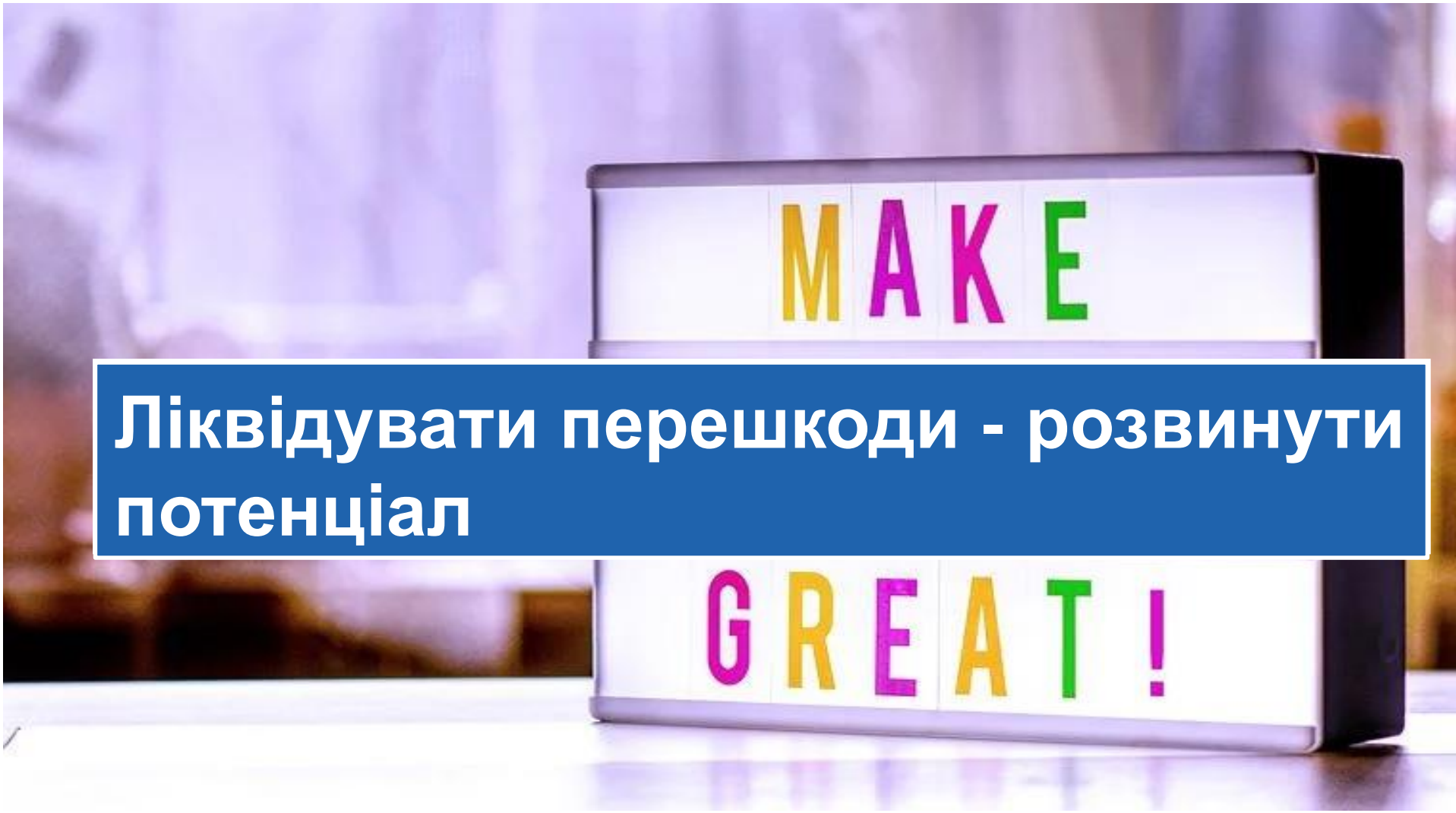

Ліквідувати перешкоди - розвинути потенціал

Звільнитися від блоків- розвинути потенціал

Блоки

- **Блоки - це перешкоди, які обмежують наше мислення, почуття та дії**. Це може бути самоманіпулювання думками, перебільшені страхи, шкідливі переконання або установки, що руйнують.
- **Блоки заважають нам**
  - повністю реалізувати свій потенціал
  - досягти своїх цілей
  - бути мотивованим
  - бути успішним

Блоки часто також виражаються в тілі

Вправа

1. Подумайте про найкращий відпочинок - що і де ви відчуваєте в своєму тілі?
2. Подумайте про неприємну ситуацію - що і де ви відчуваєте в тілі?

Різновиди блоків

- **Психічні** : Постійні негативні думки, які не призводять до вирішення. Самоманіпулювання думками: "Я ніколи це не зможу зробити, я занадто дурний, я нічого не можу зробити правильно".
- **Емоційні:** Ірраціональний страх, огида, паніка, гнів, эйфорія... вони перешкоджають адекватно реагувати на певні події.
- **Систематичні:** Конфлікти, динаміки та претензії, наприклад: Мамо, я роблю це як ти! Я теж не в хороших стосунках. Чоловік(н) не дозволяє собі стати успішнішим за свого батька.

Причини винекнення блоків

Більшість блоків виникає в дитинстві. З часом вони все глибше укорінюються у вашу підсвідомість і заважають вам на шляху до успіху

Негативний і непрорацьований досвід

Н-д.: Почуття, які не було можливості прожити в дитинстві або пережиті травми

- **Припущення вторитетних осіб**
  - Н-д.: „ Ти ні на що не годишся“
- **Систематичні заплутування**
  - Н-д.: Я вважаю, що оскільки мій батько не досяг успіху, я теж не можу бути успішним

Як я можу зняти блоки та знайти нову мотивацію?

Існують різні способи, але в основному всі вони працюють за одним принципом

Ви починаєте усвідомлювати свій внутрішній блок

1. Ви долаєте їх, зустрівшись з ними в обличчя
2. Ви керуєте своїми думками
3. Ви ставите перед собою нові, мотивуючі цілі

Слідкуйте за своїми думками

Слідкуйте за своїми думками,
бо вони стають словами.
Слідкуйте за своїми словами,
бо вони стають діями.
Слідкуйте за своїми діями,
тому що вони стають звичкою.
Слідкуйте за своїми звичками,
бо вони стають вашим характером.
Слідкуйте за своїм характером,
адже він стане вашою долею

Мудрість з невідомого джерела;
Чарльз Рід допоміг поширити це;
приписується приказці з Китаю–
(часто помилково також посилаються на Талмуд)

Ваше мислення створює вашу реальність

- Що ви думаєте про себе зараз?
- Як ваше тіло реагує на ваші думки?
- Що Ви думаєте свідомо?
- Що ви підсвідомо думаєте, виходячи з вашого досвіду
- Як досягти бажаного?

- Які ваші найважливіші цілі?
- Які почуття виникають, коли ви думаєте про свої цілі?
- Що заважає вам досягти ваших цілей?
- *Вправа*: Практика усвідомленості – Визнайте свої блокади в тілі. Тіло ніколи не бреше.

Створіть позитивну, мотивуючу мету

***Вправа*: пам'ять про майбутнє**

Уявіть, що ви подорожуєте в часі й читаєте заголовки щоденної газети

- Ви досягли своєї мети.
- Як звучить заголовок?
- Чого ви досягли і які Ваші відчуття??

Що означає мотивація

МОТИВація походить від слова МОТИВ

- Мотивація - це спонукання до дії, сила, яка спрямована на майбутню мету.

- Мотивація - це бажання людини діяти

Різновиди мотивації

Внутрішня мотивація

- ваша власна воля... ви дієте, тому що хочете чогось досягти або уникнути; тому що ви хочете стати кращими в чомусь або ви робите щось, тому що ви абсолютно в це вірите

Зовнішня мотивація

- це будь-які зовнішні впливи, які спонукають вас робити щось... наприклад, заробляти гроші, отримувати похвалу або уникнути покарання від вашого боса, виграти приз тощо.

Внутрішня мотивація проти зовнішньої мотивації

- Психологічні експерименти довели, що внутрішня мотивація набагато краща і надійніша за зовнішню в довгостроковій перспективі.

чому це так??

- Зовнішня мотивація робить вас залежними від винагороди, похвали чи визнання інших. Вам завжди потрібне зовнішнє підтвердження, щоб мати мотивацію. Якщо ви не отримаєте цього підтвердження, ваша мотивація також впаде до нуля.

Ваша внутрішня мотивація, навпаки, завжди і всюди доступна вам - на все життя!

Який ти мотиваційний тип?

1. Мотивація «Від чогось»

- *вийти* з існуючого стану
- *уникнути* негативних наслідків
- *Залишити позаду* хворобу, нещастя, невдоволення тощо
- **2. Модивація «До чогось»**
- *досягнути* мети
- *отримати* винагороду
- *отримати* більше радості, здоров'я, щастя, задоволення, успіху тощо

Вправа: фільм розуму

- Що керує вами особисто?
- Які внутрішні образи Вас включають?

Як я можу сприяти мотивації моїх співробітників

- Пристрасть і харизма. Якщо ви переконані у своєму продукті, ви переконаєте інших.
- Mitreißen statt überfordern!
- Замість боса стати керівником
- Будьте співчутливими та створюйте ясність
- Будьте чесними
- Допомагайте співробітникам розпізнати їх блоки

Вправа: Рок-зірка на сцені

Завдння:

Надихайте інших на н-д.:

– Ручку або

– камінь!