



## Введение

1. Метод «Чудесное утро»
2. Первый способ самомотивации: Оставление всего лишнего в стороне.
3. Второй способ самомотивации: Ведение «Журнала успеха».
4. Третий способ самомотивации: Работа в подходящей для этого обстановке.
5. Четвертый способ самомотивации: Постановление чётких целей.
6. Пятый способ самомотивации: Использование мотивирующих материалов.
7. Шестой способ самомотивации: Выполнение разных задач.
8. Седьмой способ самомотивации: Как себя вести в случае поражений.
9. Восьмой способ самомотивации: Общение с людьми.
10. Девятый способ самомотивации: О страхе.
11. Десятый способ самомотивации: Развитие своего внутреннего мира.
12. Ключевые моменты.
13. Заключение.
14. Список использованной литературы.

Каждый день мы сталкиваемся с ситуациями, требующими мотивации. Можно научиться настраивать себя положительно на выполнение определенной работы, задавая себе положительные мотивы. Самомотивация — это способность мотивировать себя на выполнение тех дел, которые не вызывают у вас особого интереса.

Уметь себя мотивировать означает:

- заменять отрицательные эмоции на положительные;
- образно уменьшать проблемы, не принимая их близко к сердцу;
- решать проблемы сразу, а не откладывать и постоянно думать о них.

Одна из самых популярных мотивационных книг последнего времени — «Магия утра» Хэла Элрода.

Главная идея этой книги очень проста: нужно ежедневно с утра уделять время самосовершенствованию и это изменит жизнь к лучшему.

Суть метода «чудесное утро» в том, чтобы каждое утро просыпаться пораньше для выполнения ритуала самосовершенствования — развития ментальной, психологической, физической сторон своей личности.

Метод направлен на то, чтобы каждое пробуждение сделать таким же счастливым и захватывающим, как утро перед самыми приятными событиями: праздником, свадьбой или долгожданным путешествием.

Хэл Элрод предоставляет свободу определять это самостоятельно (главное, чтобы действия были направлены на саморазвитие), но даёт наводку в виде своей программы.

«Чудесное утро» автора длится час и состоит из тишины (в том числе медитации), affirmаций (повторения позитивных утверждений), визуализации, ведения дневника, чтения развивающей литературы и физических упражнений.

Медитация — практика психических упражнений, пришедшая с Востока и завоевавшая популярность на Западе. Научно доказано, что медитация благотворно влияет на физическое и психическое состояние человека. Существует много видов медитации, автор же предлагает самый простой вариант — концентрацию на дыхании и текущем моменте.

Аффирмации — это позитивные формулировки, которые нужно регулярно повторять. Эта практика направлена на перепрограммирование своих разрушительных установок в положительные.

Хэл Элрод даёт несколько ценных советов, как сформулировать свою аффирмацию, чтобы она работала:

- Сначала нужно чётко определить, что и почему вы хотите.
- Затем понять, каким человеком нужно быть и что нужно делать, чтобы достигнуть желаемого.
- Наконец, добавить в свою аффирмацию вдохновляющих и философских мыслей выдающихся людей.

Остаётся только выучить, регулярно повторять и дорабатывать аффирмацию по мере необходимости.

Визуализация — это создание зрительного образа желаемой жизни. Многие известные спортсмены активно используют визуализацию, представляя заранее свои движения. Обычные люди тоже занимаются визуализацией, но в основном она

носит негативный характер. Хэл Элрод уверен, что негативное мышление оказывает разрушительное влияние на состояние ума и тела, что отражается на качестве жизни. Для улучшения качества жизни нужно приучить себя представлять положительные образы — то, как вы что-то делаете правильно, как справляетесь с проблемами, как достигаете желаемого.

Самый основной источник успеха в любом деле - это внутренняя мотивация человека. Мотивация - то, что заставляет нас действовать, наш внутренний "мотор". Если ваш мотор работает мощно, ровно, и у него большой запас горючего, вы сможете добиться чего угодно. Можно сказать, что горючим для нашего "мотора" являются образы достижений, когда мы мысленно рисуем себе картину того, чего хотим достичь, мы запускаем мотивацию. Чем ярче этот образ, тем сильнее наша мотивация, и чем дольше он сохраняется, тем на более долгое время хватает нашего "запала".

Итак, нам нужен образ, который приведет нас к какому-то серьезному успеху. Основные качества такого образа:

Позитивное содержание.

Представляйте то, к чему стремитесь, а не то, чего избегаете. Когда вы бежите от чего-то, вы не знаете, куда вас заведет ваше бегство, что будет там, куда вы прибежите. Зато если вы бежите к чему-то, вы точно знаете, зачем это делаете и что станет вашим призом в конце. Образ достижения - это картина того, каким вы видите ваше будущее, точнее, каким вы хотите, чтобы оно было.

Детальность.

Чем более отчетливый и подробный образ вы создадите, тем более сильное влияние он на вас окажет. В этом образе должны быть следующие ингредиенты.

Ваше окружение - обстановка, в которой вы хотите оказаться, люди, которые будут вас окружать, события, которые произойдут вокруг вас.

Ваш собственный образ - то, как вы будете выглядеть, каким будет ваше поведение.

Детальное представление ваших достижений позволит вам определить, насколько вы к ним приблизились.

Когда вы создадите его, старайтесь обращаться к нему как можно чаще. Если вы думаете о вашем будущем, ваших планах, вызывайте этот образ, рассматривайте его, любуйтесь им, наслаждайтесь столько, сколько захотите. Через некоторое время вы обнаружите, что это начинает происходить само собой, и кроме того, вы заметите в себе изменения, которые будут связаны с вашим образом, это свидетельствует о том, что вы приближаетесь к вашему достижению, о том, что ваш образ работает.

Важно, чтобы самосовершенствование вошло в привычку, которая, по мнению автора, формируется за 30 дней.

Главное в формировании новой привычки — правильная стратегия, которая состоит в понимании того, что поначалу будет трудно и вы будете испытывать дискомфорт.

Но через 30 дней все ваши усилия будут вознаграждены и вы с радостью будете вставать по утрам, чтобы выполнить свой ритуал.

Практические способы самомотивации

Первый способ: оставьте в стороне всё лишнее

Вы должны научиться игнорировать всё то, что отвлекает вас от достижения намеченных целей и сталкивает с намеченного пути. Развить этот навык не так уж сложно, но результаты, полученные от его применения, могут быть самыми потрясающими. Выделите немного свободного времени для того чтобы подумать над тем, каковы ваши планы на жизнь.

Подумайте о том, какие задачи поставлены вами на данный момент и осознайте, нужно ли вам абсолютно всё из этого. Наверняка, вы сможете найти что-то, что не требует ваших усилий и что можно просто отбросить в сторону. Бывает так, что какие-то стремления навязывает нам общество, реклама, даже родители. Если вам чего-то по-настоящему хочется, оставьте для себя только это, а об остальном забудьте. Всё лишнее – это психологический груз, который мешает вам использовать весь свой потенциал для достижения того, что вам на самом деле нужно. Высвобожденная в результате игнорирования всего лишнего энергия будет постоянно вас подпитывать и повысит вашу личную продуктивность.

Второй способ: ведите «Журнал успеха»

«Журнал успеха» — это очень эффективное средство для того чтобы мотивировать себя. Он представляет собой своеобразный дневник, в который вы должны

записывать все свои достижения. Даже самые незначительные. Это может быть удачное знакомство, произошедшее по вашей инициативе, похвала от начальника за хорошо подготовленный отчёт, повышение дохода, избавление от вредной привычки и т.д.

Желательно вести этот дневник каждый день, ведь любой день наполнен множеством событий, среди которых непременно найдутся хорошие. Чем больше вы будете записывать, тем больше успехов будет в вашем дневнике.

Пролистывайте и читайте его с утра и вечером, а также всякий раз, когда у вас плохое настроение и вы чувствуете упадок сил, потерю мотивации или вам кажется, что вы стоите на месте и не продвигаетесь. Наглядное отображение всех ваших успехов и достижений придаст вам новый позитивный заряд и силы продолжать действовать.

Третий способ: работайте в подходящей для этого обстановке

На первый взгляд это может показаться наивным, но на самом деле окружающая нас обстановка оказывает очень сильное влияние на наше настроение и нашу мотивацию.

Где вы работаете, не имеет никакого значения. Но если ваше рабочее место в беспорядке, запылилось, всё стоит не так, как вам нравится или обстановка вообще раздражает вас, обязательно исправьте это положение вещей. Вы должны работать в такой атмосфере, которая вам подходит, вызывает у вас положительные эмоции, где вам комфортно и уютно.

Приберитесь, поставьте всё так, как вам нравится, используйте свои творческие способности: повесьте пару картинок, которые вдохновляют вас, наклейте стикеры с мотивирующими надписями, положите рядом книгу, которую любите читать, включайте любимую музыку. «Ваша» обстановка будет оказывать на вас благотворное влияние и способствовать продуктивной работе, ведь вам будет нравиться в ней находиться.

Четвёртый способ: ставьте чёткие цели

Постановка целей оказывает на человека исключительно мотивирующее воздействие. Во-первых, занимаясь целеполаганием, вы автоматически начинаете думать именно о тех вещах, которые вас мотивируют. Во-вторых, ставя цели, вы обдумываете сроки достижения каждой из них, что уже приближает их достижение и служит дополнительным мотиватором. В-третьих, размышляя над

своими целями и их достижением, вы неосознанно продумываете различные варианты их осуществления.

Не зря говорят, что мысли материальны. Энергетические импульсы ваших мыслей будут привлекать в вашу жизнь всё новые события, которые, вполне вероятно, откроют перед вами, выражаясь образно, те двери, которые до этого были закрыты.

Пятый способ: используйте мотивирующие материалы

Этот способ является одним из самых мотивирующих. Он заключается в том, что вы систематически (к примеру, полчаса или час в день) знакомитесь с историями успеха разных людей. А таких историй можно найти великое множество. Смотрите художественные и документальные фильмы, в которых рассказывается о том, как кто-то достиг успеха. Читайте книги и статьи, прослушивайте мотивирующие аудиозаписи.

Практикуя этот метод регулярно, вы сможете обеспечить себя постоянным потоком только нужной вам информации, которая будет заряжать вас созидательной энергией, менять направленность вашего мышления в сторону достижения успеха и мотивировать. К тому же, истории успеха разных людей – это наглядные примеры того, что любой человек может достичь самых поразительных результатов.

Шестой способ: выполняйте разные задачи

Благодаря различным психологическим исследованиям уже доподлинно известно, что постоянная работа над каким-то одним проектом имеет свойство утомлять и наскучивать. Если долго заниматься только чем-то одним, то состояние усталости наступает значительно быстрее, нежели в ситуациях, когда занимаешься разными делами. Если вы чувствуете, что начинаете уставать от того, что делаете, остановитесь, переключите внимание на что-то другое, займитесь выполнением какого-то небольшого, но постороннего дела, или просто отдохните. Отвлечитесь и сделайте паузу. Через некоторое время ваши силы восстановятся, и вы сможете заняться тем, чем занимались, с новыми силами и обновлённой мотивацией.

Седьмой способ: радуйтесь поражениям

Звучит немного странно, но действовать нужно именно так. Поражениям и неудачам нужно радоваться, а не горевать по их поводу. Дело в том, что абсолютно все успехи, достижения, неудачи и поражения являются результатом наших

действий. Как говорится, на ошибках нужно учиться. Поэтому, относитесь к поражениям как к учителям.

Именно это является той самой лакмусовой бумажкой, которая покажет, насколько грамотно и эффективно мы действуем. Если что-то не так, нужно пересмотреть план наших действий и продумать новую стратегию. Томас Эдисон, изобретая лампочку, постоянно терпел неудачи. Когда его спрашивали, почему же он не остановился после того, как тысячу раз у него ничего не получилось, он отвечал, что, потерпев тысячу поражений, он узнал тысячу способов, как лампочку сделать нельзя. Придерживайтесь такой позиции и в своей деятельности.

Восьмой способ: общайтесь с лучшими

Поверьте, данный способ может круто изменить всю вашу жизнь в лучшую сторону. Для того чтобы стать лучше нужно общаться с людьми, которые в чём-то лучше вас. Для того чтобы достичь высоких результатов нужно общаться с людьми, результаты которых лучше ваших. Это неизбежно приведёт вас к личностному росту и покорению новых вершин.

Но, кроме этого, нужно стремиться к общению не только с лучшими, но ещё и с позитивно настроенными людьми. Дело в том, что есть такая категория людей как негативные люди. Они всегда на что-то жалуются, постоянно ноют по поводу проблем, осуждают других людей и со скептицизмом относятся к любым успехам. Общение с ними — это якорь, который тянет вас на дно. Звучит жёстко, но стоит «профильтровать» круг своего общения и постараться по минимуму взаимодействовать с негативно настроенными людьми. Знакомьтесь с теми, от кого исходит позитив, кто мотивирован, радуется жизни, улыбается и шутит, несмотря ни на что. Через некоторое время вы будете сильно удивлены тем, что качество вашей жизни повысилось, а вы сами стали более жизнерадостным и счастливым человеком.

Девятый способ: поймите, что страх – это нормально

Многие люди имеют большие цели и планы на жизнь, но так ничего и не достигают. Им мешает страх. Он сковывает все их мысли и движения. Поймите, что испытывать страх – это нормальное явление. Разница лишь в том, что для одних страх – это повод сложить руки и ничего не делать, а для других – стимул к росту, развитию и достижению успеха.

Идите вперёд, даже если вы боитесь потерпеть неудачу. Только так вы сможете проверить себя на прочность и узнать, на что вы способны. Лучше попробовать что-то и узнать, получилось это у тебя или нет, чем не решиться и так и не узнать этого. Сделайте свой страх своим союзником, который всегда будет стимулировать вас к действиям. Естественно, не стоит бросаться в омут с головой – всегда сохраняйте трезвость и самообладание.

Десятый способ: развивайте свой внутренний мир

Стремление к развитию своего внутреннего мира свойственно большинству успешных людей. Старайтесь держать свой внутренний мир в чистоте и оберегать его от вторжения любых негативных факторов, разрушающих его и оказывающих деструктивное воздействие. Следствием такой «гигиены» станет свободный ход мыслей, ощущение гармонии, развитие интуиции, внутренняя лёгкость и даже лучшее физическое состояние и самочувствие. А в качестве наиболее эффективных методик, позволяющих уберечь свой внутренний мир от разрушения и развить его, можно порекомендовать такие практики как медитация, чтение мантр, практика осознанности и т.п.

Навыки самомотивации:

1. Развитие в себе черт характера, ведущих к успеху.
2. Повышение своего личного и рабочего потенциала.
3. Преодоление сомнений и нерешительности.
4. Преодоление внутреннего консерватизма, боязни перемен.
5. Сокращение количества стрессов.

Методы самомотивации:

1. Поощрение и наказание.
2. Постановка целей: Smart-технология, позитивные и негативные цели.

Также нужно помнить, что в жизни есть некоторые ключевые моменты. Это переходы, вехи и ямы.

В переходные моменты, ритуалы отмечают грань, которая отделяет старый этап жизни от новой (повышение, первый день знаний).

Вехи – ключевые универсальные моменты. Можно делать юбилеи на каждое круглое событие (прочтение 50 книг, прохождение 1000 лестничных пролётов) и тем самым отмечать достижения, давая повод для гордости и самомотивации.



Ямы – испытания и трудности, которые необходимо заполнять. Их можно сознательно превратить в пик, поменяв плохие моменты на хорошие, представив это приключением, изменить ситуацию, используя собственную фантазию.

Для самомотивации нужно самим создавать себе пики (подъёмы), чтобы проживать множество счастливых моментов, которые будут мотивировать. Благодаря им, за один день можно прожить неделю, за неделю – месяц, а за месяц – год. Мы очень часто откладываем то, что хотим сделать, поэтому и не создаём себе идеальные моменты.

Чтобы идти к своим мечтам, нужно выходить из зоны комфорта, всегда рисковать и испытывать себя в деле.

Успех к нам приходит, если не останавливаться на пол пути. Не останавливаться нам помогают вехи, если они достижимы и если это достойные цели.

Не чёткие цели не мотивируют нас. При постановке цели, всегда нужно обозначать промежуточные уровни на пути к ним.

И напоследок: всегда помните о том, время имеет свойство уходить и жизнь проходит. И именно от вас зависит то, как вы её проживёте: останетесь ли вы в числе тех, кто не сумел взрастить себя сам, пустив всю жизнь на самотёк, забыв о своих целях и предав свои мечты, или же возьмёте себя в руки, сделаете себя таким, каким вы хотите и сумеете достичь того, чего желаете больше всего на свете!

Список использованной литературы:

1. Хэл Элрод. Магия утра. Как первый час дня определяет ваш успех. 2012.
2. Сила момента. Как наполнить жизнь яркими и запоминающимися событиями / Чип Хиз, Дэн Хиз ; пер. с англ. Е. Тихомировой. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2018.
3. Тайм-менеджмент 110 статей 1 искусство планирования времени или жизнь без стресса (<http://textarchive.ru/>)