



Andrzej Wojtyniak

*Skuteczniejsza niż termos
kawy!*

MOTYWAKCJA

Czyli

Motywacja W Praktyce

*Pamiętasz ten dzień, w którym wszystko
Ci się udawało, a motywacja była u
Ciebie automatyczna?*

*Motywacja ma swoje przyczyny.
Poznaj 15 sposobów na odnalezienie
swojej motywacji!*

Autor książki "Droga Do Doskonałości"

MotywAkcja **Czyli Motywacja W Praktyce**

Darmowy fragment publikacji

Autor: Andrzej Wojtyniak

**Niniejszy dokument może być kopiowany i
dowolnie rozprowadzany w niezmienionej formie.
Zabrania się zmian w dokumencie oraz jego
odsprzedaży.**

Inne produkty autora:

Książka „Droga do doskonałości”

Rozwój osobisty dla początkujących. Opisuję w niej wiele zagadnień związanych z psychologią sukcesu. Obejmuje ona szerokie spektrum życia i dotyka przemiany osobistej nie tylko emocjonalnej, ale też i finansowej. Zajmuje się zarządzaniem sobą w czasie, motywacją i zarządzaniem energią.

<http://www.jadoskonaly.pl/z/drogadodoskonalosci/>

System Pełnego Zaangażowania

Kurs bardzo praktyczny, składający się z ćwiczeń wraz z objaśnieniami do nich i krótkimi prelekcjami teoretycznymi, w tym również w wersji audio. Wykonanie kursu umożliwi Ci szczegółowe opracowanie Twojego życia. Stworzysz systemy, które pomogą Tobie działać i uporządkować Twoje zadania. System Pełnego Zaangażowania sprawi, że wreszcie zaangażujesz się w swoje życie i odczujesz z niego prawdziwą frajdę.

<http://www.jadoskonaly.pl/system-pelnego-zaangazowania/>

Pełną wersję książki MotywAkcja znajdziesz:

PDF:

<http://motywacja.interkursy.pl/p/1988/>

AUDIO (MP3):

<http://motywacja-w-praktyce-motywacja-wersja-audio-mp3-audiobook.interkursy.pl/p/1988/>

Słowo o autorze

Na wstępie napiszę, dlaczego miałbyś w ogóle stosować moje rady.

Rozwojem osobistym zajmuję się od ponad 10 lat, testując nauki znanych nauczycieli na sobie. Te kilkanaście lat temu postanowiłem ostatecznie, że czas najwyższy zmienić coś w życiu. Czas rozwinąć skrzydła i z przeciętnego, niczym nie wyróżniającego się człowieka, przerodzić się w człowieka sukcesu.

Odkąd sięgam pamięcią zawsze chciałem zająć się robieniem biznesów i innymi działaniami, które nie mają nic wspólnego z etatem. Oczywiście miałem okazję pracować na etacie spory odcinek czasu. Wiedziałem jednak, że zanim wkroczę na tę drogę, muszę najpierw nauczyć się jak najwięcej o sobie, by dopiero po tym, zająć się interesami.

To skłoniło mnie w wieku 19 lat do wejścia na ścieżkę rozwoju osobistego z określonymi celami i silnym postanowieniem zrozumienia tematu od podstaw. Postanowiłem również, że nie będę szedł tą drogą sam. Chciałem zabrać w tę podróż jak najwięcej bliskich mi osób i mogę stwierdzić, że mi się to udało.

Dzięki temu, że tłumaczyłem wszystkim wkoło na czym polega rozwój osobisty i propagowałem go wśród ludzi, rozumiałem ten temat jeszcze głębiej i zmieniłem życie wielu ludzi na lepsze. Zaczęli wierzyć w siebie, odnosić sukcesy zawodowe i osobiste, zyskiwali motywację i udawało się im pozbyć bólu psychicznego, frustracji i innych negatywnych myśli czy uczuć.

Uczyłem się zarówno od zagranicznych mistrzów rozwoju osobistego, jak i od polskich mówców. Studiuję NLP i wszelkie wariacje tak zwanej psychologii sukcesu. Jednak moje książki, blogi czy kursy nie są zwyczajnym tłumaczeniem angielskich materiałów. Wszelkie informacje, nawet jeśli czasem podobne, są przetworzone przeze mnie, często modyfikowane i dostosowane do polskich realiów.

Tak więc przeszedłem całą drogę od przeciętnego polskiego chłopca, który miał przeciętne stopnie i przeciętne zachowania, do człowieka, który uczy innych ludzi jak żyć. Dzięki temu doskonale zdaję sobie sprawę jakie możesz mieć trudności. Sam je miałem i musiałem pokonać, co często było bardzo trudne. Sam musiałem się dowiedzieć co mnie blokuje, podobnie jak Ty musisz to zrobić samemu, ale dobra wiadomość jest taka, że mogę Ci w tym pomóc.

Czasem i u mnie ciężko było z motywacją, ale w pewnym momencie zrozumiałem co mnie może blokować, jak działa umysł i zacząłem eksperymentować, robić ćwiczenia, odpowiadać sobie na pytania. To, co stało się po wykonaniu tego wszystkiego, było niesamowite. Pojawiła się nieodparta chęć dalszej nauki i tworzenia. Zapragnąłem przekazać to wspaniałe uczucie dalej.

Dotarłem wreszcie do zrozumienia czym jest motywacja i jakie są jej prawdziwe korzenie. Czytaj tę książkę uważnie i rób ćwiczenia, a zapewniam Ciebie, że odnajdziesz to, czego pragniesz.

Spis treści

Słowo o autorze.....	4
Wstęp.....	8

I. Motywacja z przeszłości

1. Czym jest motywacja.....	10
2. Dlaczego motywowanie siebie zazwyczaj nie działa dłużej niż kilka dni.....	13
3. Różne rodzaje motywacji.....	16
4. Który rodzaj motywacji jest dla Ciebie i Twojego sukcesu najważniejszy.....	19
5. Twój obecny (stary) model świata jako przeszkoda w motywowaniu się.....	21
6. Dlaczego musisz zmienić sposób motywowania siebie.....	23
7. Stare i nowe przekonania.....	25
8. Zmiana kierunku skupienia jako sposób na skuteczne zmotywowanie siebie do działania.....	27
9. Poznanie swoich mocnych stron sprzyja motywacji.....	29
10. Wzrost pewności siebie i szacunek do siebie to silna motywacja.....	31

II. Co należy robić, żeby się zmotywować

1. Jak rozwinąć w sobie motywację do działania.....	34
2. Zamiast siebie motywować natychmiast przestań się demotywować!.....	36
3. Wewnętrzne obrazy motywujące i demotywujące.....	39
4. Jakość i kierunek emocji.....	41
5. Reinterpretacje rzeczywistości.....	43
6. Podświadomość przechowuje pozytywne obrazy zachęcające Ciebie do działania, wystarczy po nie sięgnąć.....	46
7. Tworzenie nowej energii z pozytywnych skojarzeń.....	48
8. Zjednoczenie i emocjonalna więź z celem.....	50
9. Najsilniej zmotywuje Ciebie Twoje prawdziwe pragnienie.....	52
10. Wizualizacja jako pomoc w motywacji.....	54
11. Dialog wewnętrzny.....	56
12. Strach przed porażką i odrzuceniem.....	59

III. Motywacja w praktyce

1. Przerwanie starego wzorca.....	64
2. Twoja fizjologia w motywowaniu i zdobywaniu energii.....	71
3. Brak motywacji to kierowanie uwagi na przegraną lub na przeszkody.....	75
4. Motywacja to kierowanie uwagi na wygraną.....	77
5. Zdaj sobie sprawę, że właśnie teraz jest ten właściwy moment do działania.....	80
6. Podejmij decyzję, że dołożysz wszelkich starań, by dotrzeć do źródła swojej motywacji.....	82
7. Duplikuj swoje sukcesy.....	84
8. Pomagaj ludziom – to zwiększy Twoją motywację.....	85
9. Umieść cele swoich zadań poza sobą czyli działanie dla wyższego dobra (ludzkości).....	88
10. Podejmuj wyzwania, ale ostrożnie – zbyt duże wyzwania będą demotywujące	91
11. Znajdź swoich mentorów i korzystaj z ich mądrości i doświadczenia.....	95
12. Multiplikuj Twoje sukcesy.....	97
13. Słowa, które wymawiasz muszą być precyzyjne.....	98
14. Wywal z głowy negatywne teksty Twojego głosu wewnętrznego.....	102
15. Masz motywację, gdy wierzysz w duże prawdopodobieństwo powodzenia.....	106
16. Wyrób i utrzymaj swoje momentum.....	108
17. Zawsze bądź w pełni zaangażowany.....	110

IV. Ćwiczenia praktyczne

1. Wartości.....	113
2. Talenty.....	114
3. Pasje i hobby.....	114
4. Rzeczy materialne.....	115
5. Dzieciństwo.....	115
6. Marzenia.....	115
7. Priorytety.....	116
8. Cele i plany.....	116
9. Plany na rok bieżący.....	117
10. Pierwszy krok do stałej motywacji.....	118
11. Drugi krok do stałej motywacji.....	118
12. Trzeci krok do stałej motywacji.....	119
13. Czwarty krok do stałej motywacji.....	119
14. Piąty krok do stałej motywacji.....	120
15. Kontrolowanie listy kontrolnej.....	120
16. Lista motywujących Ciebie czynności.....	121
17. Ćwiczenie, które potencjalnie będzie miało na Ciebie i Twoją motywację największy wpływ.....	122

Podsumowanie.....	124
-------------------	-----

Wstęp

Wielu ludzi szuka motywacji. Często słyszy się prośby o motywacyjnego kopa czy inne zachęty. Pracownicy szukają motywacji w podwyżkach, a ich szefowie uważają, że pieniądze są najlepszą zachętą. Wszyscy oczywiście są w błędzie.

Motywacji ani się nie szuka, ani nie można jej kupić. Można ją za to wyrobić w sobie. Dziecko nie potrzebuje dostać tysiąca złotych, żeby podejmować trudy chodzenia czy biegania. Nie będzie miało również większej do tego motywacji, gdy mu powiemy, że dostanie w zamian dwa tysiące. Ono chce i już. To jest właśnie motywacja.

Zajmiemy się w tej książce opisem czym jest motywacja. Jeśli przeczytasz ją całą i przyswoisz zawarty tu materiał, dowiesz się czym naprawdę jest motywacja, jakie ma wady, jakie zalety i dlaczego może Ci jej brakować. Będiesz to po prostu wiedział i mógł tę wiedzę przekazywać innym ludziom. Nauczysz się motywować zarówno swoich pracowników, jak i znajomych czy rodzinę. Omijam tu wszelkie nieprawdziwe opinie i docieram do samego źródła.

Dzięki ćwiczeniom i przykładom jest wielce prawdopodobne, że od razu zyskasz motywację do działania. Ja ze swojej strony postarałem się podać Tobie gotowe rozwiązania problemów, które możesz mieć na swojej drodze ku chęci działania. Opisuję wiele blokad i przykłady jak je obejść. Wykonując bardzo ważne ćwiczenia na końcu książki dowiesz się wielu rzeczy o sobie i zyskasz nowe pokłady energii i wiary w siebie. Wykonaj je więc wszystkie, a potem napisz do mnie o Twoich sukcesach na adres andrzej@jadoskonaly.pl. Z chęcią przeczytam Twoją historię o drodze do sukcesów.

Sugeruję, abyś za pierwszym razem przeczytał książkę całą po kolei, ponieważ wiele rozdziałów jest ze sobą powiązanych. Gdy już raz przebrniesz przez wszystkie kartki, możesz korzystać z niej jak z podręcznika. Książka jest podzielona tak, żeby łatwo było odnaleźć interesujący Ciebie temat.

Dla wygody czytania i w celu uniknięcia chaosu będę się do Ciebie zwracał w formie męskiej, więc jeśli jesteś kobietą, proszę wybaczyć.

I. Motywacja z przeszłości

1. Czym jest motywacja.

Większość ludzi mylnie określa pojęcie motywacji. Nie ma co się temu dziwić, gdyż jest to pojęcie ciężkie do sklasyfikowania, zwłaszcza gdy człowiek nie zastanawia się nad tym zbyt długo.

Powstają więc teorie, że bycie zmotywowanym to ciągle nakręcanie się na coś. Wielu myśli, że człowiek, który ma motywację to ktoś, kto ciągle się rusza, działa, wszędzie jest go pełno i tak dalej...

Poniekąd jest to prawda, bo człowiek zmotywowany do działania działa, ale mylne jest tu pojęcie ciągłego działania.

Można być zmotywowanym i być totalnie spokojnym człowiekiem czy prawie niezauważalnym w społeczeństwie. Motywacja i tak zwane ADHD (które również jest mylone z innymi zjawiskami) są błędnie ze sobą utożsamiane.

Większość ludzi myli również motywację z wypiciem termosu kawy czy nafaszerowaniem się środkami pobudzającymi. One dodają tylko energii i choć człowiek ma wtedy również więcej chęci do działania, jest to tylko chwilowe i nie jest zyskaniem motywacji, która wynosi na wyżyny sukcesu. Jeśli by tak było, już dawno temu ten sukces by się pojawił bez pracy nad sobą. Chęć działania po wypiciu kawy czy innych pseudomotywatorów bierze się stąd, że energia jest nierozdzielnie powiązana z motywacją, o czym będę pisał dalej.

Motywacja jest w takim razie czymś innym, niż powszechnie się uważa i wynika z zupełnie innych źródeł. Uczenie się motywacji (tak, można się jej nauczyć) jest do tego kontra intuicyjne czyli przeciwne do działań intuicyjnych, takich jak pójście na wykład prelegenta motywacyjnego czy wizyty u przyjaciela, który pociesza w razie trudności. Oznacza to, że aby zyskać motywację musisz dokładnie dowiedzieć się jak to zrobić ze źródeł, które traktują o istocie rzeczy, jak ta książka, a nie ze źródeł, które powielają ogólne stwierdzenia i frazesy, ale problemu nie rozwiązują. Nie dowiesz się również prawdy o motywacji od znajomych, którzy nie znają się na temacie i za motywację uważają wypicie termosu kawy.

Oczywiście mówcy motywacyjni, książki motywacyjne, pocieszenie i tym podobne działają, ale na krótką metę i trzeba ponawiać motywowanie. Nie oznacza to, żeby przestać korzystać z tych pomocy, ale należy je traktować tylko i wyłącznie jako pomoc w Twojej motywacji, a nie jako źródło motywacji.

Tak samo jak picie kawy litrami nie zmotywuje Ciebie do zbudowania biznesu, tak samo książki motywacyjne bez Twojej wewnętrznej motywacji nie utworzą stałego zaangażowania w ten biznes. Musisz mieć swoją motywację, bo co będzie jak wyjedziesz na spotkanie i zapomnisz tej swojej motywującej książki czy nie będzie motywującego prelegenta w hotelu? Kłapa. Tak więc odrzuć myśl, że zmotywuje Ciebie tylko książka, w której jest napisane jak bardzo możesz to zrobić, bo dopóki Ty w to nie uwierzysz i nie dowiesz się co Ciebie motywuje, będzie to tylko pozorna motywacja.

Czym jest więc motywacja?

Odpowiedzią będzie wszystko co tu napiszę, gdyż jest to temat szeroki. Można jednak podsumować uogólniając teorię motywacji.

Definicja

Jesteś zmotywowany wtedy, gdy odczuwasz wewnątrz siebie nieodpartą siłę, która zmusza Ciebie do jakiejś czynności, bez względu na Twój stan psychofizyczny i bez względu na okoliczności.

Zgodnie z tą definicją zauważyłeś pewnie, że kawa, mówca motywacyjny i inne czynniki powszechnie uznawane za motywujące nie są potrzebne, gdy jesteś zmotywowany. Najprawdopodobniej miałeś wewnętrzną motywację do kupienia tej książki. Coś wewnątrz Ciebie podpowiedziało Tobie, że może właśnie ta pozycja Tobie pomoże. To jest właśnie motywacja, zauważ tę chęć kupna i z tą myślą czytaj dalej. Wszystko Ci się rozjaśni.

Żeby jeszcze bardziej przybliżyć Tobie czym jest motywacja, podam parę przykładów.

Przykład

1. Zakładam, że masz więcej niż 16 lat, więc napiszę tu o jednym z najsilniejszych czynników motywacyjnych jakim jest seks. Wyobraź lub przypomnij sobie, że masz na ten seks wielką ochotę, ciągle myślisz o swojej partnerce (partnerze) czy o jakiejś dziewczynie (chłopaku) i chciał(a)byś iść z nią/nim do łóżka. Co się wtedy dzieje? Jak bardzo tego chcesz podczas, gdy o tym wspominam? To jest właśnie pragnienie, a chęć zaspokojenia tego pragnienia jest bezpośrednią siłą, która motywuje Ciebie do działania. Podejrzewam, że nie musisz iść na wykład mówcy motywacyjnego, żeby pójść do tej wybranej osoby i robić to na co masz ochotę...

Motywacja w czystej postaci.

Od razu przeramuję to na inne obszary – wyobraź sobie w takim razie, że tak samo pragniesz osiągnąć sukces jako autor książek czy sprzedawca handlujący jakimś towarem na rynku. Będziesz zmotywowany, żeby dzwonić do ludzi, sprzedawać, pisać.

2. Jeśli z jakiejś przyczyny seks Ciebie nie motywuje, jest jeszcze jeden przykład, który dotyczy wszystkich – powietrze. Zrób eksperyment.

Wciągnij powietrze i postaraj się jak najdłużej nie oddychać (tylko bez przesady). Co się dzieje, gdy zaczyna Ci brakować tlenu? Powiesz, że chcesz wypuścić powietrze i wciągnąć nowe, a ja powiem, że ogromnie wzrasta Ci motywacja do tego, żeby wypuścić powietrze i wciągnąć nowe.

Jeśli będziesz pragnął osiągnąć sukces tak samo, jak pragniesz oddychać – znajdziesz najczystszą i najlepszą z możliwych formę motywacji.

Jeżeli będziesz tak samo uwielbiał tworzenie swojej przyszłości, handlowanie, dzwonenie i spotkanie się z klientami czy swoje hobby, jak moment, w którym wdychasz powietrze do płuc po minucie bez oddychania – osiągniesz ogromny sukces w swojej dziedzinie.

W dalszej części książki zajmiemy się znalezieniem tej motywacji i ukierunkowaniem jej na pożądane tory.

II. Co należy robić, żeby się zmotywować

1. Jak rozwinąć w sobie motywację do działania

Przeszliśmy do praktycznych rozdziałów. Chociaż w poprzedniej części książki teoria nie była zwyczajną teorią, to tutaj zajmiemy się opisem rozwiązań, które powinieneś stosować, jeśli chcesz zwiększyć motywację.

Pamiętaj, że motywacja jest wyuczalna. To nie jest jakaś boska moc, która zstępuje na szczęśliwców z niebios. Ludzie zmotywowani to nie wybrańcy bogów, ani nie czarnoksiężnicy, którzy poskromili nieznaną przeciętnemu człowiekowi energię. To jest zwykła umiejętność.

I nawet jeśli niektórzy mają to szczęście mieć ją rozwiniętą od dziecka lub doznają jej przez przypadek, Ty możesz ją w sobie po prostu wyrobić. Co ciekawe w zasadzie to możesz ją odzyskać ponownie, ponieważ każde dziecko ma w sobie ogromne pokłady motywacji, dopiero podczas wychowywania, a głównie w szkole i na studiach, motywacja i inicjatywa zostają mordowane przez system, w tym również system społeczny.

Wiesz już, że się da. Teraz pytanie jak.

Rada

- Po pierwsze musisz odpowiedzieć sobie na kilkanaście pytań i wykonać kilka ćwiczeń. Możliwe, że na tym etapie od razu przeskoczysz do etapu piątego i automatycznie zaczniesz stosować te środkowe.
- Po drugie musisz zrozumieć jak działa motywacja i w jaki sposób nie działa.
- Po trzecie musisz przestać się demotywować.

- Po czwarte musisz zacząć proces motywowania siebie poprzez różne rezultaty. Tak, specjalnie nie napisałem „techniki”. To rezultaty motywują nie techniki.

- Po piąte doprowadzić siebie do stanu nieustającej motywacji czyli złączyć się emocjonalnie z Twoim największym i najbardziej wartościowym celem.

Może nie jest to tak łatwe jak by się chciało, ale spójrz na to z takiej strony:

Jest duże prawdopodobieństwo, że pracujesz na etacie, a to oznacza, że od poniedziałku do piątku pracujesz ciężko po 8 godzin dziennie a czasem nawet w sobotę. 8 godzin dziennie! Przecież jaki to wysiłek! A jeśli jesteś przedsiębiorcą to pracujesz po co najmniej 12 godzin dziennie. Tylko w niedziele trochę mniej czyli 8 godzin!

Powiedz w takim kontekście, czy odpowiedzenie sobie na kilkanaście pytań w ciągu dwóch godzin, to jakieś wielce ciężkie zajęcie? Powiedz tak szczerze, naprawdę jest to takie cholernie ciężkie?

Cóż, wszyscy wiemy, że jest to łatwe i zajmuje mało czasu. Czasem po prostu może nie być przyjemne dowiedzieć się, że marnujemy swój czas... Ale bez tego nie da rady nic zrobić, a czas marnujesz nadal! Nie ma innej drogi, o ile nie chcesz wydawać pieniędzy na coś co krzyczy wprost, że Ciebie zmotywuje, a tak naprawdę nic Ci nie da. Nie tylko nic nie zyskasz, to jeszcze stracisz dodatkowy czas i pieniądze. Ale będziesz miał wymówkę, że chociaż coś robisz? Po co Ci ta wymówka? Podejrzewam, że tak naprawdę to wolisz to cudowne życie od wymówek.

Ja Ci tu napiszę, że tak prawdę mówiąc nikogo nie interesują wymówki, to rezultaty się liczą. Nikogo nie interesuje jak ciężko pracujesz, jak bardzo się starasz, może poza wyjątkiem kilku Tobie najbliższych, ale przestań robić cokolwiek, to zobaczysz jak długo będą tolerować Twój brak wyników.

Rada

Liczą się rezultaty, więc weź długopis czy ołówek do ręki i rób ćwiczenia (z tej książki, z mojego kursu czy z innych kursów z rozwoju osobistego), odpowiadaj sobie na pytania, planuj i wykonuj plan. To jedyna droga do spełnienia.

Zaczniesz uzyskiwać takie rezultaty, jakich pragniesz i zyskasz wielką moc do dalszego działania. Dodatkowo zaczniesz zapewne poganiać do tych ćwiczeń wszystkich wkoło.

2. Zamiast siebie motywować natychmiast przestań się demotywować!

Szukasz motywacji. Chodzisz na szkolenia, czytasz książki, dzwonisz do ludzi z prośbą o motywacyjnego kopa... A nie przyszło Ci do głowy dlaczego w ogóle to robisz?

Przecież człowiek jest naturalnie zmotywowany. Spójrz na dziecko, czy trzeba je motywować do tego czego ono chce? Wręcz trzeba je demotywować prawda? Prawda, ale co ciekawe, może tu tkwi problem.

Po latach takiej demotywacji najpierw przez rodziców, potem przez nauczycieli w szkole, wykładowców na studiach a na organizacjach rządowych i pozarządowych kończąc, człowiek jest już prawie naturalnie zdemotywowany. Piszę o tym nie po to, żeby podać Tobie na tacy fajną wymówkę, a żeby określić potencjalne źródło tego zjawiska.

Jak więc widzisz, przestań się najpierw demotywować, a dopiero potem myśl o motywacji. Co z tego, że przeczytasz książkę motywacyjną, jak po chwili przypomni Ci się jak to jest ciężko u Ciebie w życiu? Co jest silniejsze, to że Ci jakiś gość nagadał o tym jak jest pięknie czy Twoje emocje zniechęcenia jak wchodzisz do znienawidzonego domu czy pracy?

Jeśli myślisz o tym jak to jest ciężko, jak jest źle czy jak to Ci się nie chce, to natychmiast przestań! Po co to w ogóle robisz? Czy lubisz ten stan, gdy chce Ci się tylko płakać? Uwielbiasz nie mieć inicjatywy? Kochasz do szaleństwa narzekać na wszystko? Nie? To po jaką cholere to robisz codziennie?

Powiesz: „a bo jest ciężko”... Znowu? To jest absurdalny nawyk, którego musisz się pozbyć raz na zawsze. Nie musisz od razu budować biznesu, ani imperium finansowego, wystarczy że przestaniesz się demotywować i będziesz chodził do pracy zadowolony, prawda?

Życie oczywiście nie jest takie łatwe jak w komediach romantycznych czy bajkach Disneya i jest wiele sytuacji, które są niepożądane, złe, niefajne, głupie, wkurzające, ale co z tego? One są i będą, a nawet przyczyniają się do Twojego rozwoju. Ty masz za zadanie myśleć o pozytywach, ewentualnie tylko uważać na te negatywy, żeby było ich jak najmniej.

Masz w sobie naturalną motywację do działania, tylko ją zagłuszasz zbędnymi narzekaniami czy informacjami demotyującymi Ciebie. Oglądasz wiadomości? Policz kiedyś ile w ciągu tej pół godziny przyjąłeś negatywnych informacji o świecie? Oglądasz telenowełe? Policz ile razy w ciągu odcinka ktoś kogoś zdradził, podłożył mu tak zwaną świnię, kłócił się, krzyczał? I po co to oglądasz? Jeśli w tym momencie powiesz, że przecież musisz wiedzieć co się na świecie dzieje (ile to razy już słyszałem) lub że telenowela Ciebie odpręża (tak samo – typowa gadka), wiedz że po prostu oszukujesz siebie. Nie mnie, bo to nie moje życie, nie innych ludzi, którym to mówisz, bo oni mają gdzieś to co robisz ze swoim życiem, ale siebie okłamujesz. Zabierasz wręcz sobie moc do działania.

Rada

Przestań się demotywować. Przestań myśleć i mówić o przeszkodach. Wywal z głowy strategie, których używasz do przypominania sobie złych wydarzeń. Po prostu powiedz „nie” wszystkiemu co złe.

Te strategie z poprzedniego akapitu są nawykami myślowymi, których używasz w ciągu dnia. Na przykład zastanawiasz się czy Ci coś wyjdzie. Po co? Jak masz to zrobić to idź po prostu i to zrób. Po co tracisz czas na zastanawianie się? Jeśli już to rób to podczas planowania, ale potem tylko wykonuj. Może zastanawiasz się czy się nadajesz? Jeśli umiesz robić to co masz robić, to dlaczego tracisz czas na zastanawianie się czy robisz to dobrze? W ogóle zwróć uwagę na samo zastanawianie się, czemu ma ono służyć? Zastanawianie się pozostaw filozofom, to jest ich działka. To filozof siedzi sobie na kamyku i zastanawia się nad sensownością pewnych rzeczy. I dobrze, bo też jest to ważne, ale to jest rola filozofa, a Twoja rola to obmyślić plan działania i działać.

Ty oczywiście też możesz sobie usiąść na kamyku i się pozastanawiać, ale rób to tylko wtedy, gdy rzeczywiście rozważasz jakiś problem czy jakąś kwestię. Wtedy możesz się zastanawiać, ale jeśli skończysz to siedzenie na kamyku i zaczniesz działać (choćby iść do pracy) przestań się zastanawiać. W zamian za to myśl co robisz, jak te czynności, które wykonujesz ulepszyć i przestań bujać w negatywnych, demotyujących obłokach.

Rada

Zawsze skupiaj swoją uwagę na tym, co chcesz osiągnąć i odwracaj uwagę od tego, czego nie chcesz. Zawsze. Ewentualnie tylko rozważ zagrożenia podczas planowania, a potem koncentruj się tylko na swoim działaniu. Pozbądź się nawykowego, negatywnego myślenia.

III. Motywacja w praktyce

9. Umieść cele swoich zadań poza sobą czyli działanie dla wyższego dobra (ludzkości)

Ten rozdział jest swego rodzaju dokończeniem i rozwinięciem poprzedniego.

Pisałem o pomocy ludziom i jest to słuszne. Ma to jednak szerszy aspekt niż tylko pomoc.

Chodzi tutaj o coś, co bardzo pięknie opisuje jednym słowem język angielski: „contribute” czyli wnosić wkład, wpłacać, współpracować, wspierać, współdziałać.

Jest to tak silny motywator, że ludzie potrafią w ciągu kilku chwil przemienić swoje nawyki, nie ważne jak one były destrukcyjne i silne.

Dobrym przykładem tutaj jest dziewczyna, która zachodzi w ciążę. Dziecko potrafi tak przestawić jej priorytety i zmotywować do nie szkodzących mu działań, że kobieta może z dnia na dzień rzucić palenie, alkohol, fast foodowe jedzenie, dyskoteki, chipsy i zacząć dbać o swoje zdrowie. To jest dosłownie tak silne. W końcu teraz nie dba już tylko o siebie, ale też i o dziecko...

Pomyśl, jeśli człowiek potrafi tak szybko zmienić jakże silne przecież nawyki w jednej chwili przez dziecko, to jakie wynikają z tego potężne wnioski? Wyliczę tutaj wniosków sztuk dwa.

1. Widać, że człowiek zazwyczaj jest po prostu przywiązany do swoich nawyków i „rzucanie” ich nie jest ciężkie, tylko człowiek po prostu nie chce tego zrobić, dopóki nie ma wystarczająco dobrego powodu.
2. Wystarczającym powodem do zyskania motywacji do porzucenia nawyku czy innego rodzaju zadania, jest działanie dla wyższego dobra.

Ile razy słyszałeś, że kobiecie nie chce się gotować dla siebie, ale już dla rodziny czy partnera z chęcią będzie przyrządzała najlepsze smakołyki?

Ile razy słyszałeś, że dziewczynie lub chłopakowi nie chce się dbać o siebie, dopóki nie chodzi na randki?

Ile zasobów rodzice poświęcają dla swoich dzieci?

Niektórzy ludzie poświęcają swoją karierę i wygodny styl życia, żeby żyć w dżungli czy na pustyniach, żeby ratować środowisko czy jakiś gatunek zwierzęcia.

Wiesz, że żołnierz odda życie dla swojego kolegi z oddziału?

To są przykłady działań dla wyższej idei, wyższego celu, ogólnego dobra. Ludzie przez te działania działają dla nas wszystkich, kolektywu ludzkiego. Mają przez to motywację nie tylko do działania, ale i oddawania życia. Taki jest to silny motywator.

Na podstawie tych przykładów możemy zidentyfikować jeszcze jedno możliwe źródło Twojej demotywacji. Nie działasz dla wyższego dobra. I rzeczywiście chodząc na przykład do pracy, żeby zarobić na dom i na jedzenie, możesz tej wyższej idei nie widzieć. Ale jak byś zaczął działać w fundacji, to już coś innego (pamiętasz pomoc ludziom).

Oczywiście nie musisz działać dobroczynnie, możesz działać dla dobra swojej rodziny, żony, przyjaciół. Może chcesz pomóc pisząc książki, robić badania naukowe, dostarczać ludziom rozrywkę. Możesz nawet na etacie być dumnym budowniczym domów, robić piękne meble jako stolarz, a możesz też po prostu kontemplować przyrodę i wzmacniać się duchowo poprzez medytację.

Możesz robić cokolwiek z wymienionych czynności i dodać swoje własne. Pomyśl przy tym chwilę, jak bardzo byłbyś zmotywowany do jakiegokolwiek czynności, gdybyś miał takie podejście? Gdybyś wiedział, że Twoje działania przyniosą tyle dobra?

Zastanów się przez chwilę teraz co możesz zdziałać, żeby dostarczyć wartości do rzeczywistości. Nie musisz zakładać od razu fundacji. Możesz na przykład założyć w swoim mieście lub swojej firmie jakiś klub. To jest działanie dla wyższej idei. Wspomoże ludzi lub dostarczy im rozrywki, ułatwi kontakty, to jest działania dla dobra wspólnego...

Działanie dla wyższej idei czy dobra nie musi od razu oznaczać walki z głodem ani chronienie przyrody. Jeśli chcesz szczerze pomóc tylko jednej osobie, to już to jest działanie dla wyższych celów. Nie musi to również od razu oznaczać pomocy.

Może to być nawet rozrywka, edukowanie ludzi, pomoc w zrozumieniu rynku, rozwój osobisty, pomoc w dbaniu o zdrowie, dostarczanie różnych potrzebnych materiałów czy towarów. To wszystko są działania ku naszemu wspólnemu dobru i robiąc je, zyskujesz dodatkowe pokłady motywacji.

Podsumowując:

Działanie dla wspólnego dobra ludzkości, nawet jeśli ułatwisz życie tylko kilku osobom, zwiększy Twoją motywację. Umieści Twoją motywację poza Tobą, uniezależni od Twojego samopoczucia, humorów czy sytuacji. Będziesz miał niezależny od Ciebie motyw, żeby przetrwać trudne sytuacje czy słabości.

IV Ćwiczenia praktyczne

1. Wartości

Weź kartkę papieru i wypisz na niej wartości jakie wyznajesz w czterech dziedzinach życia: rodzina, społeczeństwo, życie zawodowe, życie duchowe. Pisz tyle wartości ile zdołasz, starając się jednocześnie z ogromu możliwych wartości wybrać te, które uważasz, że są najważniejsze.

Na przykład:

Rodzina – miłość, zaufanie, opieka....

Społeczeństwo – zaufanie, braterstwo, odpowiedzialność...

Życie zawodowe – spełnienie, pieniądze, kompetencje...

Życie duchowe – zjednoczenie z celem, wiara, zaufanie, pomoc...

Podsumowanie:

Dzięki temu ćwiczeniu poznasz drogowskazy, dowiesz się na czym może Ci zależeć w życiu w wykonywaniu Twoich zadań. Jeśli w odpowiedniej dziedzinie wykonujesz zadania zgodne z Twoimi wartościami, automatycznie masz więcej motywacji.

Czyli jeśli chcesz przykładowo, mieć więcej zadowolenia ze swojej pracy, zrób to ćwiczenie, zastanów się jakie wartości wyznajesz w związku z pracą i w życiu zawodowym staraj się działać zgodnie z nimi. Tak samo w innych dziedzinach życia.

2. Talenty

Wypisz na kartce papieru wszystkie swoje umiejętności jakie posiadasz. Dosłownie wszystkie, które potrafisz zrobić. Jeśli znasz język angielski w stopniu podstawowym – napisz. Jeśli znasz angielski w stopniu zaawansowanym – napisz. Jeśli umiesz na przykład: strugać w drewnie, malować na szkle, porządkować czas, potrafisz uczyć ludzi, świetnie dbasz o kwiaty, nikt tak nie potrafi podlewać roślin jak Ty, ładnie tańczysz, jesteś wygimnastykowany, jesteś silny, masz ładną sylwetkę, potrafisz zrobić metrowy domek z kart, umiesz szyć i tak dalej... - napisz.

Wypisz **WSZYSTKIE** swoje umiejętności, jakie przyjdą Ci do głowy. Nie oceniaj ich, tylko wypisz.

I teraz spójrz na tę kartkę i uświadom sobie ile czynności umiesz wykonać! Jeśli uważasz, że niektóre są nieprzydatne, jesteś w błędzie. Wielu ludzi ich potrzebuje, na wielu innych da się zarobić. Poświęć więc każdego dnia czas na to, żeby pomyśleć jak możesz je wykorzystać.

Uświadom sobie, jaki jesteś zdolny! W słabszych momentach wracaj do tej kartki i ją przeglądaj. Motywacja będzie wracała do prawidłowego poziomu.

3.....

Pełną wersję książki MotywAkcja znajdziesz:

PDF:

<http://motywacja.interkursy.pl/p/1988/>

AUDIO (MP3):

<http://motywacja-w-praktyce-motywacja-wersja-audio-mp3-audiobook.interkursy.pl/p/1988/>