



*Động lực thúc đẩy* mang tính tích cực, hợp lý. Trái lại, *áp lực kìm hãm* thường là tiêu cực, bất hợp lý. Cả hai tập hợp lực này đều có thực và cần phải được tính đến khi xử lý sự thay đổi.

Chẳng hạn, gia đình bạn gặp phải chuyện bất hòa. Bạn muốn cải thiện sao cho các mối quan hệ trở nên tốt đẹp hơn. Có thể bạn muốn tạo ra một bầu không khí tích cực hơn, tôn trọng, cởi mở và tin tưởng nhau hơn giữa các thành viên trong gia đình. *Động lực thúc đẩy* sẽ giúp bạn thực hiện điều đó.

Nhưng động lực của bạn bị ngăn cản bởi các *áp lực kìm hãm* – những khuôn mẫu khác nhau do cha mẹ áp đặt, những thói quen đã được định hình của một vài thành viên trong gia đình, công việc hoặc những đòi hỏi khác về thời gian và sức lực của bạn.

Tăng *động lực thúc đẩy* có thể đem lại một số kết quả tạm thời. Nhưng khi các *áp lực kìm hãm* vẫn còn thì việc tăng lực đẩy sẽ rất khó khăn. Cũng giống như việc đẩy vào