
5 убийц мотивации

Было ли у вас такое: вы вставали с утра, лениво начинали день, с трудом заваривая чашку чая или кофе, ничего не хотели, не могли работать. Однако, вдруг напомнив себе о чем-то важном, сразу же вдохновлялись и принимались за дело. Да еще и как – с азартом и удвоенной энергией. В том или ином проявлении, подобное характерно каждому из нас – мы умеем себя мотивировать, когда нам это нужно. Проблема лишь одна: нужно всегда об этом помнить.

Пять убийц мотивации, как правило, проявляют себя уже с самого утра. Стоит не обратить на них внимания, как сразу же пострадает ваша мотивация. Еще одна проблема с мотивацией заключается в том, что будь вы хоть самым мотивированным человеком в мире накануне, скорее всего, на следующий день от этого не останется и следа. Нужно научиться вызывать в себе это состояние – осознанно, несколько раз в день. В этой же статье мы уделим внимание убийцам мотивации. Каждый из них действует незаметно, поэтому важно замечать их появление и предпринимать действия для уничтожения.

Неблагодарность

Благодарность раскрывает полноту жизни. Она учит видеть то, что есть, а не то, чего нет. Она превращает ошибку в победу, хаос в порядок, путаницу в ясность. Когда вас окружает неблагодарность, вам становится сложнее сосредоточиться на цели и быть вдохновленным. Такое настроение убивает мотивацию. Эксперт по продуктивности Тим Феррис однажды сказал, что каждое утро мы должны составлять список того, за что благодарны – это самая мощная вещь, которую можно сделать, чтобы жизнь стала лучше. Вот какие списки можно создать:

- Вещи, за которые мы благодарны.
- Вещи, которые окружают вас в данную секунду в конкретном месте, за которые вы благодарны.
- Создайте список плохих вещей, которые с вами случались и найдите в каждой из них десять позитивных сторон.
- Напишите благодарственное письмо или сообщение кому-нибудь.

Зависть

Когда вас охватывает зависть, вы слепы ко всему, что у вас есть (привет неблагодарность: убийцы мотивации часто пересекаются между собой), или считаете это бесполезным. Вы знаете только о зеленой траве, которая никогда не растет по вашу сторону от забора. Самое странное то, что какая она на другой стороне вы можете на самом деле и не знать. Зависть концентрирует наше внимание на том, чего у нас нет. Это желание забрать что-то у другого человека. В таком мировоззрении нет творческого порыва, нет морали, нет ничего человеческого. И, конечно же, нет мотивации. Очень важно, чтобы вы замечали зависть, которую испытываете. Это может быть даже подсознательное удовольствие, которое вы испытываете, когда другой человек терпит неудачу. Как только вы это заметили, поговорите с собой. Почему вы радуетесь этому? Как сделать так, чтобы зависти больше не было? Помните, что когда мы завидуем, то не хотим мотивировать себя стать лучше. Мы просто хотим получить что-то, не прилагая усилий.

Нетерпеливость

Некоторые люди считают нетерпение добродетелью. Но если вы движимы нетерпением, эмоциональное выгорание не за горами. Если вы нетерпеливы, то не найдете времени, необходимого для того, чтобы сделать что-то стоящее. Это очень коварная вещь. По своей эмоциональной природе, нетерпеливость – это стремление приблизить желаемое будущее.

Помните, что вы не заставите дерево вырасти быстрее, если будете поливать его больше. Да, можно быстрее обучаться, быстрее работать, но только делать это нужно с умом. Однако в жизни бывают такие процессы, которые невозможно ускорить, и нужно отличать первое от второго. Как же справиться с нетерпеливостью? Вам нужна дорожная карта, – таким образом, вы сможете видеть, куда двигаетесь и наслаждаться тем, где находитесь. Нужно концентрироваться на настоящем моменте и настоящем деле: вы не будете желать приблизить будущее, потому что будете достаточно сосредоточены на том, что происходит здесь и сейчас. И наконец, сосредоточьтесь на процессе, а не на результате.

Фрустрация

Фрустрация возникает, когда у нас слишком много дел и слишком мало времени. Она убивает мотивацию что-либо делать и человек попросту решает не делать ничего. Можно ли этого избежать? В 99% случаев можно. Необходимы три стратегии:

- Удаляйте не слишком важные и не срочные задачи.
- Организуйте важные задачи.
- Понижайте планку, выполняя задачу не слишком идеально и экономя время.

Бездействие

Чем больше времени вы проводите в бездействии, тем сложнее приниматься за дело в итоге. Удобно получать идеи и думать о них достаточно долго, а потом бесконечно рассказывать о них другим, но тогда вы теряете мотивацию, чтобы воплотить их в реальность. Помните, что действие – это все. Размышления прекрасны, но порой нужно учиться в процессе. Действие убивает бездействие. Вдумайтесь в эту очевидную фразу. Не останавливайтесь. Помните, что как только остановитесь, вам будет сложно приняться за дело снова. Мы склонны к тому, чтобы оставаться в текущем состоянии, если оно нас устраивает, как можно дольше. Если вы взялись за сложную работу, выполняйте ее до конца, не обманывайте себя тем, что через несколько дней опять за нее приметесь.