# 

Мотивация: определение, виды и 25 способов как мотивировать себя

Мотивация — основной двигатель в достижении целей и получении желаемого в любой сфере жизни. Это тот внутренний огонь, который зажигает новые идеи, вдохновляет на новые проекты, заставляет бежать марафон и отказываться от вредных привычек. Она помогает устроиться на работу мечты и покорить горные вершины. Согласитесь, мощный феномен. Неудивительно, что люди испытывают сильную опустошенность, когда нет сил и мотивации.

Не стоит путать «желание» с «мотивацией». Часто у человека много желаний, планов и даже есть представление как нужно действовать, чтобы воплотить эти желания в жизнь. Но… дело не двигается. Причем он не сидит на диване, сложа руки. Он продолжает выполнять другие задачи, находит силы для приятных встреч и мероприятий. А это значит, что мотивации нет для конкретных задач.

## Виды мотивации

Прежде чем выяснить, где найти силы и мотивацию, необходимо разобраться, что заставляет людей совершать усилия над собой, и где это вообще нужно.

С понятием мотивации человек сталкивается в любом возрасте на разных жизненных этапах.

| **Сфера жизни** | **Ситуации, когда нужна мотивация** |
| --- | --- |
| работа | новый сложный проект, за который не хочется браться |
| учеба | подготовка к выпускному экзамену |
| спорт | частые выматывающие тренировки перед соревнованиями |
| быт | ежедневные рутинные домашние обязанности |
| личные отношения | частые ссоры из-за неумения доверять |
| вредные привычки | отказ от курения или фастфуда |
| здоровье | пить витамины, проходить профосмотры |
| внешний вид | смена стиля одежды |

Психологи выделяют следующие виды мотивации:

* **внешняя** — человек берется за дело под действием или давлением внешних сил (похудеть для мужа; защитить диссертацию, чтобы не огорчить отца);
* **внутренняя** — не для кого-то, а исключительно для себя, для своего удовольствия (посещение спортзала потому что нравится быть в форме; выучить иностранный язык, чтобы легко общаться за границей).



Считается, что внутренняя мотивация эффективнее внешней и более того, внешняя может убить внутреннюю, более сильную. Внешний стимул недолговечен, как только результат достигается, действие такой мотивации прекращается. Внутренняя же мотивация, наоборот, усиливается при достижении цели.

Нередко в случаях, когда внутреннюю мотивацию (игроки в команде настроены на победу) заменяют внешней (пообещать за выигрыш весомый приз), внутреннее удовольствие и побуждение пропадают совсем. Парадоксально, но это так.

* **Положительная** — мотивация, предполагающая получение положительного бонуса по результатам. Успешное завершение проекта — повышение должности, хорошо закрытая сессия — поездка на море.
* **Отрицательная** — мотивация, которая отталкивается от того, что хотелось бы избежать чего-то негативного, если не выполнить задачу. Сдам сессию — родители не отберут машину, закончу вовремя проект — не лишат премии.

Оба вида мотивации могут быть эффективными, они в некоторой степени зависят не от вашего выбора, а от условий и обстоятельств. Мотивацией к работе в сверхурочное время может быть как дополнительное вознаграждение (положительная), так и вынужденное состояние, когда без этой доплаты у человека не хватит средств оплатить возросший счет за жилье (отрицательная). Отрицательная мотивация заставляет действовать, а положительная — помогает достичь успеха в этом деле.

* **Устойчивая** — основанная на естественных потребностях человека (добраться до озера в жаркий день).
* **Неустойчивая —** требует постоянного внешнего стимула (бросить курить).

Устойчивая мотивация более сильная, так как для выполнения естественных потребностей не требуется каких-то особых трудозатрат. Неустойчивая — значительно слабее, так как требует постоянного внешнего воздействия.

Опрос

**Вопрос:** В чем вы обычно ищете свою мотивацию?

**Варианты ответов:**

1. В других людях (а что подумают, а как посмотрят?).
2. В собственных желаниях (хочу стать эффектной женщиной, хочу быть самодостаточной).
3. В материальных ценностях (на премию за хорошую работу смогу купить желанное кольцо, если будет доплата, то могу и переработку взять).
4. В ментальных ценностях (буду работать усердно, чтобы было не стыдно перед собственным Я, не могу упустить возможности показать свои умения).
5. В нежелании сталкиваться с негативом (сделаю, чтобы не ругали, исполню, лишь бы больше не цеплялись по пустякам).

## Поиск мотивации: 25 способов мотивировать себя



Разберемся, что делать, если нет мотивации и где ее искать. Так или иначе все способы сводятся к тому, как заставить себя работать. Рассмотрим наиболее действенные правила.

**1. Вспомнить, зачем**

Многие психологи и коучи рекомендуют составлять план выполнения задачи, достижения нужного результата. И это действительно очень важный и полезный этап. Но даже со стадией планирования могут возникнуть сложности.

Причина кроется в том, что самый первый шаг, который нужно сделать — вспомнить, зачем вы вообще это делаете, какова конечная цель, для чего это все нужно. Вспомнили — зафиксируйте эту цель и начинайте двигаться к ней. Не можете вспомнить — может, тогда это не ваша цель?

**2. Важные ритуалы**

Возможно, вы слышали или даже сталкивались лично с тем, как приучить маленького ребенка ложиться спать. Постоянные ритуалы в этом вопросе — залог успеха. Малыш довольно быстро запоминает, в каком порядке выполняются действия в вечернее время, и в какой момент нужно ложиться и засыпать.

Чтобы помочь себе взяться за трудное дело, введите особые ритуалы, приятные для вас. Вы делаете первый важный шаг из зоны комфорта, так почему бы не сделать его максимально комфортным? Это может быть чашка кофе или чая, поставленная рядом, включение комфортной подсветки, любимая музыка на заднем фоне. Через несколько дней у вас так же, как и у ребенка, выработается привычка и начинать будет уже гораздо проще.

**Лайфхак.** *Если сегодня время для продуктивной работы ограничено и пора уже заканчивать, подготовьте для себя план / наброски, с чего нужно будет начать в следующий раз. Это поможет освежить в голове рабочий процесс и погрузиться в задачу быстрее.*

**3. Дробите задачу**

Перед вами масштабный проект, а вы не знаете, как к нему подступиться? Испытываете по этой причине страх, волнение, чувство неопределенности? Все это — благодатная почва для прокрастинации.

<https://mamicoach.ru/prokrastinacija-gromkoe-slovo-ili-sostojanie/>

В этом случае разбейте задачу на этапы и подэтапы. Чем детальнее будет план, тем задача будет становиться проще и доступнее. К тому же, такие небольшие этапы психологически выполнять значительно легче.

С этой целью даже было разработано несколько полезных методик, например, техника «[Помодоро](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4_%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%B0)». Она предполагает погружение в работу на 20-25 мин с обязательным последующим перерывом.

**4. Поощряйте себя**

Выполняя каждый новый пункт плана, фиксируйте результат, свою маленькую победу. Такой подход будет регулярно подпитывать внутреннюю мотивацию, заряжая вас все больше и больше. Невероятно приятно осознавать, что у тебя получается, ты можешь.

Не забывайте поощрять себя после таких этапов. Это сделает ваш путь к цели более приятным и добавит дополнительную мотивацию.

****

**5. Избавьтесь от того, что мешает**

В наше время отвлечься от работы очень легко, этому способствует все. СМСки, новое фото у друзей в соцсетях, звонок из салона красоты мгновенно собьют с рабочего настроя. Поэтому начинайте работу, если это возможно, с отключения телефона и всего, что может отвлекать. Как только вы сможете сосредоточиться, обязательно заметите, что процесс приносит удовольствие.

Все гаджеты отключены, а сосредоточиться никак не получается? Проанализируйте, что еще вам мешает. Переживания по личным вопросам, ожидание важной информации, усталость? Устраните причину и беритесь за работу с чистой совестью. Но это не должно переходить в хроническое состояние, ведь при желании отвлекающий фактор можно найти всегда. Речь именно о том, что действительно лишает возможности сфокусироваться.

**6. Следите за здоровьем**

По результатам [исследования](https://connect.virginpulse.com/files/Survey_LaborofLove.pdf) 2015 года выяснилось, что большую роль в мотивации сотрудников играет состояние их здоровья. Проблемы со здоровьем могут являться основным ответом на вопрос «почему нет мотивации». Невозможно к чему-то стремиться, заставлять себя двигаться и покорять новые вершины, когда самочувствие не в порядке.

Необязательно бегать марафоны или каждый день завершать в тренажерном зале. Спокойные прогулки на свежем воздухе также благотворно влияют и на здоровье, и на качество сна. Не стоит обходить стороной вопрос здорового сбалансированного питания, чтобы не перегружать свой организм «тяжелой» пищей, но и не заставлять мозг голодать и мечтать о стейке вместо работы. И главное, если возникла проблема со здоровьем, обращайтесь к врачу.

*Кстати,* [*Роспотребнадзор ведет личный проект*](https://xn----8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/healthy-nutrition/articles/top-5-produktov-dlya-mozga-/?sphrase_id=34611) *под названием «Здоровое питание», и в одной из статей специалисты поделились информацией о 5 самых полезных для мозговой деятельности человека продуктах: рыба, льняное масло, шоколад, яйца и орехи.*

**7. Найдите партнера**

Объединитесь с товарищем или коллегой и работайте над задачей вместе. Когда кого-то из вас одолеет лень и настигнет прокрастинация, второй кинет спасательный круг мотивации. В случае такого взаимодействия это станет дополнительной гарантией, что рабочий проект не останется бесхозным и будет выполнен в срок.



Также можно искать поддержку в достижении своих целей в социальных сетях, где человек публично заявляет, чего, как и когда хочет добиться и приглашает единомышленников к нему присоединиться. Чувство долга перед людьми помогает не ударить лицом в грязь и служит дополнительной мотивацией.

**8. Ведите список задач**

Эта задача куда труднее для творческих личностей, нежели для организованных педантов. Ежедневно вести свой личный отчет по запланированным и уже выполненным задачам может оказаться сложнее, чем кажется на первый взгляд. Но это будет весьма эффективно.

Например, вам предстоит трудная неделя с кучей дел по работе и дому. Распланируйте все их до мелочей, отметьте когда и во сколько должны будете сделать одно или другое дело. В этом вам могут помочь:

* Excel или гугл-таблицы;
* мобильное приложение;
* обычный блокнот с ручкой.

Все зависит от того, где вам удобнее вписывать свои планы. Заполняйте на понедельник самые срочные и/или самые простые задачи. Делайте так, чтобы к пятнице ваши планы состояли из меньшего числа пунктов. Прописывайте себе все, вплоть до часов на отдых. Но самое главное ― следуйте этим планам.

Поверьте, уже спустя недолгое время вы и сами начнете активнее выполнять личные и рабочие задачи, понимая, что они не такие уж и страшные, если подходить к ним с умом и планово.

**9. Пробуйте новое**

Какой бы работа ни была любимой и желанной, рано или поздно может случиться момент выгорания, с которым даже сильной мотивации будет трудно справиться. [Профессиональное выгорание](https://mamicoach.ru/professionalnoe-vygoranie-samodiagnostika-i-profilaktika/) можно диагностировать даже самостоятельно, и, поверьте, оно очень далеко от понятия обычной усталости.

Знаете, что может помочь? Новизна. В деятельности, личной жизни, интересах и хобби, интерьере или информации. В любом деле, которого вы касаетесь. Узнавая и делая нечто новое, непривычное, мы черпаем не только силы двигаться дальше, но и кучу источников вдохновения. А оно идет по левую руку от мотивации, ближе к сердцу.

Новыми могут быть не только дела, но и впечатления и эмоции. Например, вы ― офисный сотрудник с графиком 5 через 2, где выходные больше похожи на нескончаемый триллер с нестиранным бельем и кучей посуды в главных ролях. Переиграйте хотя бы один такой день и вместо унылой рутины отправьтесь в поездку на природу, попробуйте сыграть с друзьями в пейнтбол или прыгните с моста на веревке. Эта невероятная энергия, которой вы зарядитесь, словно аккумулятор, в момент сильных положительных эмоций, может стать двигателем активной и продуктивной работы как минимум на неделю.

**10. Сложное ― утром**

Да, порой поднять себя с постели утром ― та еще задачка. Но считается, что с 6 до 7 утра наш мозг лучше всего запоминает информацию, с 8 до 9 активно работает логика, а с 9 до 10 легче даются большие объемы информации. Так что утро ― это отличная возможность сделать самую трудную работу, ведь после обеда продуктивность будет падать, и выполнение даже легких задач станет слишком энергозатратным.

Как это связано с мотивацией? Да просто ― чем больше вы чувствуете, что эффективно делаете запланированное, тем меньше шансов выгореть или потерять свои цели в нудной рутине. Можно сказать, что этот способ помогает поддерживать имеющуюся мотивацию на уровне.



**11. Мыслите позитивно**

Это весьма сложная задача, особенно когда кругом аврал, дедлайны и личные проблемы. Однако вы удивитесь насколько легче все будет восприниматься, если вы сконцентрируете собственные мысли на позитивных аспектах, а не на негативе.

Допустим, начальник на планерке отчитал вас перед коллегами за то, что вы не выполнили его поручение в срок. Это жутко смущающая и неприятная ситуация, которая бьет по достоинству и самоуважению любого человека. Но подумайте об этом так: «Это поручение было и без того сложным, возможно, другой сотрудник сдал бы его еще позже. Ничего, в следующий раз я сделаю все так, чтобы начальник похвалил меня перед всеми».

Конечно, это больше похоже на мантру самоуспокоения. Может, так и есть. Но, согласитесь, принять подобный удар с достоинством, выдержать его и смело двигаться дальше куда лучше, чем съедать себя мыслями о том, как все плохо и что все теперь будут смеяться за спиной, а начальство больше не доверит ничего серьезного. И в том, и в другом случае вы уже не в состоянии отмотать время назад и сдать поручение вовремя. Но вы в состоянии правильно и позитивно настроить себя, чтобы не быть съеденными собственным внутренним голосом.

**12. Интересуйтесь успехом известных личностей**

Каждая звезда шоу-бизнеса, предпринимательской деятельности и какой угодно сферы ― такой же человек из плоти и крови, как и вы. И все они с чего-то да начинали. Так выберите для себя одну-две личности из области своей профессиональной деятельности или личных интересов, чтобы детально узнать из книг и биографий, каким же образом они достигли своих высот.

Возможно, эти истории станут вашим главным мотиватором. Ведь человек ― существо социальное, а значит, для нас важно что делают и думают другие люди. Никто вам не запретит брать пример с тех, кто уже сумел чего-то достичь в этой жизни. От одного такого условного кумира вы возьмете образ мышления победителя, от другого ― стиль в одежде, от третьего ― умение не унывать в моменты неудач. Затем вы объедините все эти качества в собственной голове, и неплохо замотивируете себя на успех.

<https://mamicoach.ru/citaty-velikih-ljudej-top-250-vdohnovljajushhih-vyskazyvanij/>

**13. Рассуждайте о возможностях, а не о неудачах**

Когда ошибки и неудачи буквально бьют под коленями, заставляя упасть на землю ― это тяжелое испытание как для психики человека, так и для физического здоровья. И чем больше вы сосредотачиваетесь на них, тем больше жизненных возможностей упускаете. Тут уж вообще не до мотивации скоро будет. Хоть бы себя по частям собрать.

Старайтесь смотреть на все происходящее с вами с позиции наблюдателя, который не так эмоционален и пристрастен в вопросах вашей жизни. Вот вы столкнулись с проблемой того, что начальство категорически отказывается замечать ваши профессиональные навыки и дает должность выше коллеге, которая работает в три-четыре раза меньше вас. Не обижайтесь и не занимайтесь самокопанием. Возможно, это отличный шанс дать наконец положительный ответ другой фирме, что давно приглашает вас на вакантное место с хорошим окладом? А вы все отказывались, боясь перемен.

Задумайтесь. Говорят, что жизнь не подбрасывает нам испытания, которые мы не в силах преодолеть. Может, настала пора что-то менять?

Вот именно под такой призмой рассматривайте все, что происходит с вами каждый день. Ведь то, что сегодня вы считаете неудачей, завтра может оказаться окном возможности.



**14. Ставьте будильник**

И нет, не для пробуждения, хотя это тоже полезная привычка. Пусть ваш будильник будет заведен на определенные часы работы и отдыха. Да, чем-то такая позиция может напомнить [эксперимент с собакой Павлова](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), но это даже больше хорошо, чем плохо.

Устанавливая четкие временные рамки для дел, вы можете лучше сосредотачиваться на них, не теряя при этом драгоценные возможности для отдыха. Это помогает с концентрацией внимания на одной четкой задаче, а также с разграничением собственного дня.

Причем подобное можно делать, работая как на дому, так и в офисе. Так, если вы решили, что будете писать сложный и негорящий отчет ровно с 8 до 9, с 10 до 11 и с 11:30 до 12:30, у вас будет больше шансов закончить его уже до обеда, чем если бы вы до последнего оттягивали эту злополучную работу, занимаясь прокрастинацией. Более того, в перерывах вы даже успеете чай попить или переключиться на другую задачу.

**15. Используйте аффирмации**

Слова имеют огромную силу, особенно в мотивации. Например, можно сказать «Эта задача мне не по зубам» или «Это сложная задача, выполнение которой поднимет мой авторитет». Ведь есть огромная разница в итоговом результате после таких слов. В первом случае, если вы и сделаете положенное дело, то вяло и без особых усилий, потому что изначально настроились на поражение. Во втором ― решите вложить максимум своих ресурсов на достижение конечной цели и, вероятно, добьетесь успеха.

Нечто подобное и зовется аффирмациями ― словесными убеждениями себя самого в том, что все получится. С их помощью вы буквально отправляете определенный сигнал в пространство, который позже вернется к вам в двукратном размере.

Не знаете с чего начать? Попробуйте найти ответ на этот вопрос в нашей статье «[Топ-440 аффирмаций на любой случай, которые изменят вашу жизнь](https://mamicoach.ru/top-440-affirmacij-na-ljuboj-sluchaj-kotorye-izmenjat-vashu-zhizn/)». Возможно, именно там заложен тот код, который приведет вас к успеху в деле и личной жизни.

**16. Перезагружайтесь**

Отдых и природа ― это то, что помогает нам очистить сознание от бытовых и насущных проблем, приблизившись к прекрасному. Если вам повезло жить в регионе, полным достопримечательностей, лесов и полей, то не упускайте возможность хотя бы раз в неделю «выгуливать» себя поближе к матушке-природе и наслаждаться ее видами.

Это особенно важно людям творческих профессий, вроде писателей и музыкантов, то есть тем, кому необходимо постоянно черпать вдохновение извне. Но даже если ваша профессия и жизнь далека от творческой, никто не запретит искать свою мотивацию в природе и окружающем мире. Когда мы учимся ценить прекрасное и вечное, то как никогда ощущаем, что слишком малы для размеров вселенной. Что наши проблемы ― это временное испытание на прочность, а не перманентный маркер, перечеркивающий всю жизнь. Что гораздо проще дышать во всех смыслах, если отпустить с плеч тяжелый груз вины, разочарования и обиды.

Буквально один день на природе, и вы вернетесь домой совершенно другим человеком с невероятным запасом энергии на новые свершения.



**17. Слушайте музыку**

Музыка творит чудеса с нашими эмоциями. Только задумайтесь ― одна композиция может заставить грустить, другая вызовет выброс адреналина в крови, третья поможет успокоить внутренние переживания. Именно по тому же принципу музыка помогает с работоспособностью.

Лучше всего включать энергичные и позитивные треки с утра, но устанавливать для них среднюю или вовсе небольшую громкость, чтобы не перебивали поток мыслей и процессов мышления. А для представителей творческих профессий музыка и вовсе может стать лучшим вдохновением.

Причем совершенно неважно, что именно вы слушаете: классику, рок, поп, фолк. Главное, чтобы нравилось лично вам. Можно загружать и включать специальные плейлисты под настроение, слушать определенные любимые радиостанции или просто включать по очередности треки из своих социальных сетей. Делайте так, как удобнее вам.

Не стесняйтесь, если в какой-то момент ощущаете острую необходимость подпевать исполнителю или пританцовывать в такт музыке. Это даже хорошо, ведь в эту секунду вы счастливы. А счастье, знаете ли, лучшая мотивация.

**18. Ставьте личные дедлайны**

Вообще, дедлайн ― это отличный способ организовать работу правильно. Но куда лучше, если ваш личный срок назначен на более ранее время, чем общий. Поясняем.

Допустим, вам необходимо сдать проект начальнику 3 марта. Сегодня ― 15 февраля. Проект масштабный и очень важный как для фирмы, так и для вашей личной карьеры. Естественно, вы разобьете его на задачи и немедленно приступите к работе как ответственный сотрудник и человек. Но обманите самого себя и установите личный дедлайн на 1 марта. Прочувствуйте, что вот прямо именно в этот день вся ваша работа должна быть завершена.

Знаете чем это поможет? Уверенностью в том, что вы сделали. У вас как минимум будет еще 2 дня на проверку и, возможно, доработку проекта. А 3 марта вы сдадите не просто качественную, а выверенную и тщательно проработанную задачу.

В дальнейшем такие личные сроки станут вашей отменной мотивацией всегда быть на коне и двигаться вперед, ведь вы будете чувствовать уверенность в собственной работе и своем профессионализме.

**19. Обманите разум**

Еще один способ полезного самообмана ― поверить в то, что у вас есть мотивация и силы сделать задуманное. Фишка в том, что когда вы действительно чувствуете, что выгорели и у вас нет больше ресурсов продолжать что-либо делать, заставьте себя поверить в то, что мотивация как бы есть. Что есть силы двигаться вперед и что ваши ресурсы еще не истощились окончательно.

Представьте себя роботом без чувств и эмоций, которому приходится делать вид среди людей, что он такой же человек из плоти и крови и что от качества его игры будет зависеть жизнь. Станьте этим роботом, действуя так, как действовал бы замотивированный и успешный человек. Скопируйте установки и режим у коллеги, который выглядит счастливым и готовым работать в любое время суток. Позаимствуйте манеру общения у крутого персонажа из любимого сериала. В общем, притворитесь человеком, который действительно готов горы сворачивать. И знаете что? Спустя какое-то время вы настолько свыкнетесь с ролью, что начнете жить именно так по-настоящему, не играя.

Но учтите, что использовать подобный способ лучше всего тогда, когда прочие не помогли. Ведь пока у вас есть силы и ресурсы, вы можете найти мотивацию и без самообмана.



**20. Позаимствуйте мотивацию из искусства**

Вы же не думаете, что искусство во всей его красоте может служить только в качестве развлечения? Веками с помощью музыки, книг, картин, танцев, скульптуры люди изучали и расширяли свой внутренний мир и внутренний мир своих слушателей, читателей, зрителей. Вдохновляли и заставляли испытывать знаменитый катарсис ― очищение через слезы.

А современный человек может обрести через грани искусства свою личную мотивацию. Как? С музыкой, картинами и танцами ― через слух и созерцание, с литературой и кино ― через погружение в историю персонажей.

Сегодня существует множество жанров, которые позволят выбрать историю по душе. Даже ту, которая подойдет профессиональной области деятельности. Выбирайте книги именитых авторов, которые рассказывают о вашей специальности как о чем-то крайне важном и значимом, смотрите фильмы, в которых герои достигают высот, несмотря на каверзы врагов и судьбы. Вдохновляйтесь персонажами, их мыслями и поступками, учитесь у них быть сильнее и лучше.

**21. Настраивайтесь на сложный путь**

И хотя 11 пунктом в этом списке мотиваций стоит «Мыслите позитивно», есть обратная сторона: к трудностям нужно быть готовым даже при самом положительном раскладе дел. Фокус совершенно прост: если вы заранее настроите себя на мысль, что на любом этапе работы можете столкнуться с той или иной проблемой, когда она действительно появится, вы не будете обескуражены, а сразу начнете решать ее.

Знаменитое выражение «Предупрежден, значит ― вооружен» относится к той же категории. Вам не нужно заранее настраивать себя на то, что все пойдет крахом и планы рухнут. Нет, просто не стройте в своей голове воздушные замки, к которым дойдете без труда, сучка и задоринки. Сохраняйте холодный ум даже при самом позитивном мышлении: вас действительно могут подстерегать неудачи, но когда это вас пугало? Просто вы заранее готовы к тому, что если они возникнут, вы сразу сможете среагировать и решить их. Тем более в профессиональной области многие трудности предугадать совсем несложно.

Например, вы ― официант в кафе. Приходя на смену, вы знаете, что сегодня можете столкнуться с недовольным клиентом, разбить посуду или перепутать заказы между столиками. Нет, вы не настраиваете себя на то, что обязательно так и случится, но не исключаете вероятность, что такое все же может произойти. Причем сразу в один день. Именно поэтому вы будете знать как вежливо поговорить и успокоить клиента, как отреагировать на стекла на полу и что сказать и сделать, когда суп окажется на столе того, кто заказал салат.

**22. Стройте долгосрочные планы**

Ведь невозможно быть счастливым, просто сосредоточившись на ежедневном выполнении дел, связанных исключительно с хорошей работоспособностью и возможностью успевать делать домашние дела. У человека должны быть мечты и цели, пусть их масштабы у всех и разные.

Долгосрочный план от краткосрочного отличается тем, что вы размышляете не только как проведете эту неделю, а в целом обрисовываете свою картину мира если не на всю жизнь, то хотя бы лет на 10 вперед.



Это может выглядеть примерно так:

* закончить университет с высоким баллом;
* устроится в компанию «Название»;
* выйти замуж / жениться на …;
* отучиться на права и купить машину;
* купить одноэтажный дом в пригороде;
* родить ребенка в 27-29 лет;
* открыть свое дело по производству мебели.

Понятное дело, что жизнь часто вносит свои коррективы в подобные планы, но так вы точно будете знать свой вектор направления движения вперед. Чувствовать уверенность в завтрашнем дне.

Конечно, чтобы действительно добиться успехов в этих начинаниях, вам нужно будет разбивать каждую цель на определенные и четкие задачи. Например, для высокого балла в дипломе вам нужно получить отличные оценки на экзаменах и на защите, для этого нужно тщательно подготовиться и не пропускать занятия, а чтобы это сделать, нужно следить за собственным здоровьем и высыпаться. Причинно-следственные связи в этом деле очень помогут построить правильные планы.

**23. Завидуйте по-здоровому**

Нам с детства внушают, что зависть ― это плохое чувство, что его нужно искоренить и уничтожить в себе. Но ведь это такая же эмоция, как радость, счастье или грусть. Разве можно лишить себя хотя бы одной такой эмоции? Нет. Но если «покопаться» в их настройках, эмоции можно запрограммировать на определенные волны.

Запомните: вы вряд ли когда-то полностью избавитесь от чувства зависти по отношению к успеху и счастью других людей. На подсознательном уровне эта эмоция будет иногда возникать и душить вас же. Так превратите ее в здоровое соперничество, не объявляя объекту зависти об этом.

Допустим, вы увидели у подруги новую прекрасную сумку из модной коллекции и почувствовали, что завидуете ей, ведь у вас нет такой. Прекрасно. Постарайтесь искренне порадоваться ее обновке (если вы действительно в хороших отношениях с подругой, у вас это точно получится), но поставьте себе цель в следующем месяце сделать все, чтобы получить от начальника премию и купить на нее модные и качественные туфли. Да, именно туфли, а не такую же сумку. Поверьте, если вы каждый раз будете слепо приобретать или делать то же самое, что и объект вашей тайной зависти, то совсем скоро все поймут ваши эмоции.

К тому же, крайне важно с помощью этого чувства развиваться, а не деградировать. То есть не побежать в банк за кредитом на новую дорогую обувь, а сделать все возможное, чтобы заработать на них себе самостоятельно, своим трудом. Не получилось в этом месяце ― сделаете в следующем. В этом и заключается отличие здоровой зависти от черной.



**24. Делайте быстрее, чтобы отдыхать**

Это буквально можно сопоставить с известной пословицей «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня». Прокрастинация ― враг мотивации. Она буквально убивает внутри вас зачатки желания делать что-то себе во благо, расслабляя и отвлекая ненужными вещами: перепиской в соцсетях в рабочее время, просмотром кино в тот момент, когда дедлайн буквально дышит в затылок, лишними часами сна, которые могли бы быть потрачены продуктивно.

Но если вы по-настоящему ленивый человек и склонны к частой прокрастинации (а это не стыдно, просто все мы разные), то такой способ может отлично вам подойти. Настройте себя на то, что вы сперва должны сделать что-то важное или вообще хотя бы что-то из списка дел, а потом сразу можете заниматься отдыхом и отвлеченными делами: читать, смотреть сериалы, общаться с друзьями по сети. Закройте свой [гештальт](https://mamicoach.ru/geshtalt-chto-jeto-i-kak-ego-zakryvat/), чтобы вдохнуть свободу полной грудью. Вы ошибаетесь, если думаете, что такое невозможно провернуть в офисе. Как только закончите важные и срочные дела, не подавайте виду, что вы это сделали. Продолжайте имитировать деятельность, занимаясь личными делами (конечно, если это не вредит самой работе), только тссс… пусть это останется между нами.

**25. Сделайте мотивацию привычкой**

А теперь внимательно перечитайте предыдущие 24 способа замотивировать себя и… выберите несколько из них для себя лично. Сделайте их ежедневными ритуалами, а не просто используйте в те моменты, когда чувствуете, что силы на исходе.

Можете дополнить все это распечатанными мотивационными цитатами из книг и фильмов, чтобы начинать свой день не с кофе. Поверьте, поддерживать мотивацию бывает гораздо сложнее, чем найти один раз, именно поэтому полезно буквально сделать ее полезной привычкой. Будто это ежедневная зарядка по утрам или завтрак с авокадо. Выберите те советы, которые ближе всего к вам и вашей деятельности и следуйте им каждый день.

Уже в первую неделю вы почувствуете, что ваша батарейка не садится, а прекрасно держится с определенным уровнем заряда даже ближе к новому понедельнику.

## Как не потерять мотивацию снова?

На самом деле, как бы сильно вы не мотивировали себя на действия и результат, всегда существует риск лишиться своей главной опоры. Но чтобы свести этот риск к минимуму, давайте разберемся по каким причинам мотивация покидает наши бренные тела в те или иные моменты.

**Страх.** Это сильная эмоция, и чаще всего она возникает перед определенным препятствием, ведь начинается нескончаемый поток мыслей вроде «а если я не справлюсь», «что будет, когда у меня не получится» и подобные. Можно сказать, что наше подсознательное «Я» пытается обезопасить сознательное от ошибок и неудач путем бездействия. Оставляет в зоне комфорта, которая, как бы ни была хороша, зачастую просто мешает человеку развиваться.



**Тревога.** Если страх ― это эмоция, которая свойственна чаще всего определенным этапам жизни, то тревога ― это такой маленький червячок, который может мешать спокойно жить на протяжении долгого времени. Знаете о таком понятии как «тревожный фон»? Это перманентное состояние, вызванное внешними или внутренними факторами, которое сопровождается ощущением тревоги. Перманентно = постоянно. И это жутко выматывает, если честно, а также сильно мешает не то, что достигать, а даже видеть цели.

**Апатия.** Состояние, при котором вы буквально чувствуете, что нет сил даже тело сдвинуть с места, что уже говорить о внутренних ресурсах на мечты и планы? В периоды апатии человек не склонен ни к решительным, ни даже к обычным плановым движениям и изменениям своей жизни. Максимум, на что хватает его сил ― это кое-как сделать стандартные дела и лечь спать. Подобная почва больше похожа на пустыню для ежедневной жизни, и в ней сложно вырастить прекрасные цветы далеко идущих планов. Сложно, но ведь не невозможно.

**Одиночество.** И речь сейчас не о том самом комфортном моменте, когда после насыщенного дня, полного общения и эмоций, вы наконец-то остались один на один с собой в квартире, чтобы уделить время себе любимому(ой). Нет, настоящее одиночество ― это когда чувство, будто в этом мире ты не нужен никому, душит изо дня в день. Оно никогда не будет комфортным, но некоторые люди свыкаются с таким положением дел и долгие годы живут с этим чувством. Только вот оно буквально выкачивает из человека положительные эмоции, не давая росткам мотивации пустить корни.

Эти эмоции и ощущения могут прийти в жизнь каждого человека много-много раз. Временами они обусловлены внешними факторами, временами ― внутренними. И даже нет ничего плохого, чтобы дать себе пару дней на хандру и прокрастинацию, чтобы взять небольшой перерыв в своей активной жизни. Но следом подобные чувства нужно искоренять ― рвать их ростки без жалости и сожалений, чтобы они не стали постоянными спутниками жизни. Они действительно могут мешать мотивировать себя на успех и быть счастливым.

Именно поэтому можно сказать, что мотивация ― вещь одновременно стабильная и переменная. Да, звучит как оксюморон, но фишка в том, что в этом деле все зависит лично от вас: хотите ли вы быть замотивированными постоянно и не боитесь что-то делать для этого или позволяете себе временами забывать про цели и стремления, отдаваясь во власть эмоций.



## Связь между мотивацией и успехом

Автор книги [«Миф о мотивации»](https://www.litres.ru/dzheff-heyden/mif-o-motivacii-kak-uspeshnye-ludi-nastraivautsya-na-pobedu/) Джефф Хейден считает, что эти два понятия ― лучшая почва друг для друга. Он утверждает, что успех ― это лучший рецепт для мотивации и наоборот. И речь даже не о великом и большом успехе, после которого можно сказать «Я сделяль», а о маленьких, но регулярных победах.

*Для того чтобы стать мотивированным, нужно хотя бы раз в жизни получить выброс гормона дофамина во время достижения какой-то определенной цели. Понять, что вот он ― личный успех. И он не обязан быть великим и огромным, меняющим жизнь кардинально.*

То есть, по мнению автора, именно успех становится причиной, по которой человек хочет поддерживать свою мотивацию. Да что там? Успех сам по себе становится лучшей мотивацией для продолжения начинаний и начинания продолжений. И в этом есть логика, на самом деле.

Но мы бы все-таки остановились на варианте, в котором мотивация и успех являются взаимовыгодными и цикличными объектами достижения целей любым человеком. Потому что успех ― не единственный двигатель мотивации, множество других уже перечислены выше и давно проверены психологами и обычными людьми. Хотя, книгу все же обязательно стоит прочесть, возможно, она станет для вас неплохим мотиватором.

*В 1952 году американские психологи Макклелланд и Аткинсон провели ряд исследований и дали определение понятию «мотивация достижения». Согласно результатам, которые показали 2 группы испытуемых, ученые выяснили, что мотивированные люди склонны к успеху больше других даже при выполнении одного и того же задания.*

Можно сказать, что в те времена понятие мотивации только начало свой путь к осознанию ее значимости людьми. И теперь мотивация является важнейшим двигателем к успеху в разных областях: личной, профессиональной, развлекательной, творческой.

Так что эти 2 понятия, как ни крути, слишком тесно связаны друг с другом, чтобы разделять их между собой и выделять одно над другим.

## Какие трудности могут возникнуть на пути к цели?



Мы уже много раз сказали о том, что на пути к успеху может возникнуть множество трудностей и «козлов», через которых придется перепрыгивать как на уроках физкультуры. Это действительно честные фразы, лишенные лишнего пафоса о том, что нужно всего лишь верить в себя и тогда все получится. К сожалению, наша жизнь и мировые события слишком переменчивы и непостоянны для того, чтобы быть свято уверенными в исключительном успехе и вечном двигателе мотивации (кстати, если придумаете такой, то буквально сорвете большой куш).

Даже в маленьком деле вроде своевременной сдачи курсовой работы на проверку научному руководителю студента могут поджидать неприятности и внешние факторы, которые никак от него не зависят. Но именно они могут в итоге повлиять на успех или неудачу. Можно заболеть накануне, случайно потерять флеш-накопитель с единственным экземпляром работы, пролить на распечатанные листы горький кофе. Да, все это вроде бы мелочи, которые можно своевременно решить и исправить. Но докажите эту мысль студенту, которого только что злостно отчитал руководитель и пригрозил отчислением.

Однако даже самый расстроенный на свете человек может взять себя в руки, и начать действовать правильно. А еще ― избежать так называемых «ловушек», в которые часто попадаем мы все, говоря о своих целях и мечтах. Назовем 9 из таких.

1. Иллюзорность, а не цель. Это когда вы изначально рассматриваете систему достижений неправильно, через призму собственных капризов, не сопоставляя их со своими возможностями. Например, работая в кафе на полставки предаетесь мечтам о роскошной вилле на Сейшелах. А ведь могли бы думать более рационально и целенаправленно: о том, чтобы перейти на полную ставку и добиться должности менеджера в ближайший год. Эта цель ― продуктивна, первая же так и останется мечтой.



1. Отсутствие умения концентрироваться. Желание посидеть в соцсетях или поиграть в кристаллики на телефоне во время рабочего дня вместо написания отчета может в итоге перерасти в сорванные дедлайны и кричащего на вас начальника. А ведь этого можно было бы избежать, если вы научились бы вовремя концентрироваться на важных задачах и выполнять их в первую очередь, свободное время уделяя развлечениям.
2. Нежелание доводить дело до конца. Вчера он был художником, сегодня стал программистом, а завтра захочет пойти в шоу-бизнес. Наверняка, у вас есть хотя бы один такой непостоянный знакомый, который свои мечты меняет чаще, чем вы машину заправляете. Подобная черта характера никак не играет на руку ни этому человеку, ни тому, кто его окружает. Мужчина с постоянной сменой вектора движения не кажется надежным, женщина с такими взглядами на жизнь больше похожа на ветреную. Так что всегда имейте в виду, что менять профессию ― это не плохо, но не каждый же день.
3. Нежелание нести ответственность. Как бы там ни было, но успех ― сводный брат неудачи. И они всегда ходят где-то поблизости. Однако волевой и целенаправленный человек осознает и признает свою ошибку, чтобы исправить ее и работать с ней, тогда как слабый духом постарается свалить вину на другого. Более того, умение нести ответственность ― это важнейшая черта любого руководителя. Не только за себя, но и за своих сотрудников. Сами посудите, с каким начальником вам будет комфортнее работать: тем, который в случае неудачи тыкает пальцем в вас при гендиректоре или тем, кто спокойно признает ошибку «команды» и пообещает срочно все исправить?
4. Отсутствие поддержки. Как бы там ни было, но этот фактор весьма важен в мотивации и личностном успехе. Например, дети, которые ощущали поддержку родителей в своих начинаниях, вырастают более уверенными в себе взрослыми людьми, чем те, кого постоянно попрекали любым увлечением. Конечно, остается мотивация «Назло всем», и она тоже по-своему хороша, но все же более здоровый вариант ― поддержка.



1. Самобичевание. Это такой момент, когда при неудаче человек слишком на ней зацикливается и начинает буквально гнобить сам себя за все, что было сделано и не сделано. И ладно, если этот процесс продлится пару часов. Некоторые способны годами корить себя за проступки и ошибки. Вопрос один: зачем? Это не сделает никого счастливее, не изменит того, что уже произошло, так в чем смысл?
2. Он виноват! Согласитесь, обвинить в своих неудачах врага, родителя, кота или ретроградный меркурий куда проще, чем признать, что есть только один виновник ― и это вы сами. Это великий соблазн, попадаться на который ой как не стоит. Потому что в дальнейшем он помешает вам объективно искать причины собственных неудач и учиться на них, а тут никакая мотивация не поможет.
3. Из разряда фантастики. Нужно уметь признавать, что некоторые цели мы не можем достичь в силу обстоятельств. Например, не может мужчина средних лет из глубинки без высшего образования и воинского звания стать новым Президентом России. И свято верить при этом в свою удачу, а не кропотливо трудиться над своей целью. Мечты становятся реальностью, только когда они четко сформулированы, логичны, а человек последовательно к ним идет.
4. Пора сдаться. Конечно, порой от своих целей приходится отступать, сдавать позиции в силу обстоятельств или вовсе отказываться. Жизнь слишком динамична, поэтому даже за час может произойти много событий, меняющих ее течение. Но важно развивать в себе навык упорства, если вы действительно хотите превращать мечты в цели. Вспомните ту же Джоан Роулинг. Прежде чем первая книга о мальчике-волшебнике вышла в свет, она 14 раз получила отказ от издательств. А Стивен Кинг со своим бестселлером «Кэрри» услышал нет целых 30 раз. Чтобы было, если бы хоть один из них сдался?

Трудности должны в итоге стать для вас не поводом «отозвать войска» от завоевания крепости под названием «Цель», а очередным вызовом, с которым вы готовы и хотите встретиться лицом к лицу. Поверьте, они слишком часто будут поджидать вас в вашей жизни, и если каждый раз, встречаясь с ними, вы будете давать заднюю, то вряд ли хотя бы одна ваша мечта осуществится в этой жизни.

Поэтому заранее подготовьтесь морально к тому, что успех не дается слишком легко. Иначе уже давно бы каждый второй был миллиардером, а каждый третий ― мировой звездой.

## К кому обратиться, если не удается найти мотивацию?



Когда не получается искать мотивацию в себе, других людях, событиях или целях, то стоит задуматься над профессиональной помощью в этом вопросе. Тема весьма щепетильная, ведь не каждый из нас решит довериться абсолютно незнакомому человеку, открыть ему свою душу и выложить все мечты и планы как на блюдечке.

Однако задумайтесь: возможно именно свежего взгляда со стороны вам и не хватает, чтобы перейти наконец от слов к действиям? Может, именно в другом человеке, профессионале, вы найдете то, что так давно искали?

Есть как минимум 2 специалиста, которые помогут с этим вопросом:

* психолог;
* коуч.

Психолог поможет найти и проработать проблему, которая вас тормозит на начальных этапах и не дает приступить к действиям, раскроет ваш потенциал как личности, а также даст советы как вести себя в той или иной ситуации. Вашей мотивацией после общения с ним станет принятие новой ипостаси себя и избавление от якорей, тянущих вниз. Вы буквально сможете ощутить свободу на вкус.

Коучи (причем сегодня они делятся по категориям: жизненные, карьерные, личностные) помогут правильно расставить приоритеты, увидеть жизненные моменты, которые не дают вам двигаться вперед и избавиться от них, лучше рассмотреть свои сильные стороны и научиться умело маскировать слабые. Коучи не дают ответов на вопрос «Что делать?», они учат вас лично искать на них ответы и действовать по четко заданному плану. Они изучают ваши возможности, чтобы предложить самые подходящие виды мотивации именно под ваш характер и возможности.

Да, ни первый, ни второй специалист, не сделает работу за вас ― это стопроцентная гарантия, с которой бессмысленно спорить. И если вы в таком случае задумались над вопросом «А зачем он мне тогда вообще нужен?», вспомните как происходит период взросления у малышей в дикой природе. Ни одна мама, будь она львица или лань, не станет до конца жизни охотиться или добывать растительную пищу за и для своего малыша. Она будет учить его выживать в его реальности, покажет как и что нужно делать, чтобы быть сытым и сильным. Но никогда не станет жить за него и делать все вместо. По логике природы такой детеныш заведомо окажется слабым звеном.

В принципе, это сравнение мало чем отличается от нашей повседневной жизни. Человек, за которого все делают другие, попросту не сможет приспособиться к тому, как жить по-настоящему. И, не дай бог, что случится с его таким заботливым опекуном, он попросту также не выживет.

Так почему в таком случае вы считаете, что психолог или коуч обязаны вам разжевать дальнейшие шаги и дать четкую инструкцию к действиям? Они ― такие же ваши учителя, как и львица для львенка. Могут дать вектор, помочь осознать свою сущность, но прожить вашу жизнь за вас они не смогут.

Как только вы решитесь на поход к подобному специалисту именно с такими мыслями, считайте, что успех и правильная мотивация уже почти в вашем кармане.

## Напутствие напоследок



Помимо описанных выше способов, существует еще много других. Сколько существует успешных людей, столько и методов достижения мотивации бывает. Не стесняйтесь спрашивать у своих знакомых, как найти мотивацию в жизни, что им помогло добиться цели, что поддерживало их запал. Такие советы гораздо эффективнее чтения литературы, рассчитанной на широкие массы.

Вопрос в том, насколько именно вам подойдет тот или иной способ. Часто ни один из них в отдельности может и не сработать, а вот комплексный подход из этих способов повысит и укрепит вашу мотивацию.

Не опускайте руки, если не удалось сразу найти работающий метод. Каждый эксперимент в любом случае делает вас на шаг ближе к мотивации и вашим целям.

А теперь расскажите нам в комментариях, как именно вы предпочитаете мотивировать себя на достижение целей? И помогает ли ваша мотивация в случаях апатии или выгорания на работе?