

Александр Белановский



# САМОДИСЦИПЛИНА И САМОМОТИВАЦИЯ ОТ А ДО Я

Александр Белановский

**Самодисциплина  
и самомотивация от А до Я**

«Издательские решения»

**Белановский А.**

Самодисциплина и самомотивация от А до Я / А. Белановский —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939283-1

Если вы попали в неприятную ситуацию, из-за которой у вас опустились руки, появилась апатия, а ваши цели бесследно канули в неизвестность, то вернуться к нормальной жизни и вновь начать мотивировать себя на достижение новых целей вы сможете благодаря этой книге. С помощью данного издания вы вдруг обнаружите, что прилагали недостаточно усилий для того, чтобы ваши желания всегда сбывались. Вы поймёте, что только правильная самомотивация и самодисциплина превратят все ваши мечты в реальность.

ISBN 978-5-44-939283-1

© Белановский А.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Самомотивация	7
Что такое самомотивация	7
Основы самомотивации	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Самодисциплина и самомотивация от А до Я**

**Александр Белановский**

*Редактор* Татьяна Леонидовна Васильева

© Александр Белановский, 2018

ISBN 978-5-4493-9283-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Уважаемый читатель!

Часто ли вы позволяете себе сидеть, сложа руки, и лить слёзы только потому, что очередная ваша заветная мечта так и не сбылась? Прилагаете ли вы все свои силы для того, чтобы ваши желания всегда сбывались? Умеете ли вы правильно себя мотивировать и заставлять идти в нужном вам направлении?

Если у вас отлично развиты самомотивация и самодисциплина, то, скорее всего, таких проблем вы не испытываете. А если с самомотивацией и самодисциплиной у вас всё обстоит туго, то проблему нужно решать немедленно! Ведь вы же не хотите быть вечно страдающим неудачником?!

Однако, воплощая в жизнь своё желание регулярного достижения целей, вы будете вынуждены отрешиться от старого мира. Жёсткое сопротивление и противоречие будут идти не только изнутри вас, но и от вашего окружения, в том числе и самого близкого. В противном случае в вашей жизни не произойдёт ничего нового, и ваши заветные мечты так и останутся мечтами.

Не бойтесь перемен! Внедрив в себя самомотивацию и самодисциплину, вы гарантированно придёте к желаемым результатам. А как это сделать, вы узнаете со страниц данной книги.

**Александр Белановский** – это:

- бизнес-тренер по личностному росту и увеличению личных доходов;
- основатель и руководитель Тренингового центра BizMotiv;
- ученик и бизнес-партнер Андрея Парабеллума;
- один из ведущих бизнес-тренеров России: его тренинги прошли более 50 000 человек;
- соучредитель МАРК – Международной ассоциации русскоговорящих коучей;
- писатель, автор более 40 книг, 20 из которых (по признанию интернет-магазина Ozon.ru) стали бестселлерами.

Телеканал «МИР» назвал Александра Белановского ведущим бизнес-тренером Рунета. Его материалы публикуют ведущие российские СМИ: «Аргументы и факты», «Ведомости», «1 канал», «Россия 24».

В написании данной книги автор выражает благодарность редактору и копирайтеру Татьяне Леонидовне Васильевой, которая является другом и помощницей на протяжении многих лет, а также всем участникам своих тренингов и мероприятий, которые внедряют эту информацию и увеличивают свои личные доходы.

Став обладателем данной книги, Вы по умолчанию становитесь участником акции «Доброta спасет мир». 50% денег, вырученных с продаж этой книги, будут направлены в поддержку добровольческого движения «Даниловцы», которое ориентировано на помощь детям и взрослым. Официальный сайт добровольческого движения «Даниловцы» <http://www.danilovcy.ru/>

# Самомотивация

## Что такое самомотивация

Самомотивация – это искусство управлять самим собой. Однако чистой самомотивации не существует.

Мотивацией называют элементы, идущие к человеку извне, или катализаторы, которые этот человек сам в себе включает, а самомотивацией – истинных мотиваторов, организацию внешних мотивирующих «толчков», организацию катализаторов.

Истинные мотиваторы заставляют человека озвучивать свои желания, минуя какие-либо барьеры, оговорки, внутренние устои. Однако очень часто истинные мотивы являются антисоциальными, и социум, в котором живёт человек, не одобряет его желания.

Как показывает практика, сам человек ничего не хочет в себе менять. Просто так он не бросает курить, не учит английский язык, не копит деньги. К изменениям его толкает внешняя мотивация, идущая из телевидения и прессы или от друзей и знакомых.

*Без внешнего воздействия самомотивация не работает.*

Мотивировать себя на действие человек может в том случае, если самостоятельно организует нужный катализатор.

*Катализатор – это информация, ускоряющая процесс действия.*

Организовать такой катализатор можно данным кому-либо обещанием, подписанным договором, созданием позитивной обстановки, то есть тем, к чему человек желает стремиться.

Самое сложное в самомотивации – это поиск истинных мотиваторов. Почему? Потому что приходится быть максимально честным с самим собой, приходится отказываться от мнения общественности, устоев общества, собственных внутренних барьеров и жизненного опыта. Человеку приходится честно сказать себе: «От этого у меня поднимается настроение, и чтобы получить это я готов делать всё».

*Истинный мотиватор – это, своего рода, волшебный эликсир, который заставляет человека действовать ради исполнения собственного желания даже в нестандартных условиях.*

## **Основы самомотивации**

Самомотивация – это внутренняя мотивация, побуждающая человека к активным действиям и получению хороших результатов.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.