

Патрик О'Коннор

МОТИВАЦИЯ

**КАК ПОБЕДИТЬ ЛЕНЬ,
НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО НАДО
И ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ
ВСЕГДА ДОСТИГАТЬ ЦЕЛИ**



КНИГА- ТРЕНИНГ

Патрик О'Коннор

**Мотивация. Как победить
лень, начать делать то, что
надо и выработать привычку
всегда достигать цели**

«Автор»

2024

О'Коннор П.

Мотивация. Как победить лень, начать делать то, что надо и выработать привычку всегда достигать цели / П. О'Коннор — «Автор», 2024

Ощущаете, что ваша мотивация стремительно угасает? Что внутренний огонь, который раньше подстёгивал вас к действию, едва тлеет? Эта книга - то, что доктор прописал! Автор, опытный психолог с многолетним стажем, открывает уникальные секреты того, откуда берётся наша мотивация, почему она пропадает и главное - как раз и навсегда избавиться от прокрастинации и хронического отсутствия желания что-либо делать. Вы узнаете о роли "гормонов счастья" и того, как их недостаток гасит внутренний огонь. О том, как по-новому взглянуть на смысл своей жизни и найти цели, которые будут по-настоящему вдохновлять. А также - какие простые и приятные ежедневные ритуалы зарядят вас энергией на целый день. И это далеко не всё! В книге вас ждут увлекательные истории людей, победивших демотивацию и кардинально изменивших свою жизнь. И эффективные методики самопознания, которые позволят раскрыть ваш скрытый потенциал и направить его на воплощение самых смелых мечтаний!

© О'Коннор П., 2024

© Автор, 2024

Содержание

Глава 1. Определение мотивации и ее роли	6
Что такое мотивация, разные подходы	6
Внутренняя и внешняя мотивация	8
Мотивация и целеполагание	10
Глава 2. Типы мотивации	13
Внутренний мотор или внешний стимул – откуда берётся наша мотивация?	13
Взаимосвязь и баланс мотивации	15
Глава 3. Причины падения мотивации	17
Страх, неуверенность в себе	17
Отсутствие четкого плана	19
Новые возможности и приоритеты	21
Сомнения и критика окружающих	23
Глава 4. Нейромедиаторы мотивации	25
Роль дофамина, серотонина, эндорфинов	25
Конец ознакомительного фрагмента.	26

Патрик О'Коннор
Мотивация. Как победить лень, начать
делать то, что надо и выработать
привычку всегда достигать цели

Введение

Почему важно развивать мотивацию

Как мотивация влияет на успех и счастье

Что даст читателю эта книга

Глава 1. Определение мотивации и ее роли

Что такое мотивация, разные подходы

Разрешите начать нашу книгу с небольшой истории. Мой добрый друг Джордж всю жизнь мечтал открыть собственный ресторан. Еще в колледже он обожал экспериментировать на кухне и мог часами трещать о разных приправах и сочетаниях ингредиентов. Когда Джордж окончил университет, то начал работать в небольшом ресторанчике. Официантом, помощником повара, барменом – он выполнял любую работу с неиссякаемым энтузиазмом, ведь это приближало его к заветной мечте.

Так продолжалось несколько лет – Джордж трудился с утра до ночи. Но безрезультатно. Хозяин ресторана считал его лишь обычным наемным работником и не планировал передавать бразды правления. В какой-то момент Джордж катастрофически потерял мотивацию. Зачем вкалывать за копейки, если мечта так и остаётся мечтой? Он пришел ко мне в отчаянии. Из разговора я понял – мой друг обладает колоссальным талантом и потенциалом. Ему не хватает лишь одного – мотивации. Но что же такое эта загадочная "мотивация"? И откуда её взять? Давайте разбираться.

Любой психолог скажет вам – мотивация не возникает из ниоткуда. Это комплексный процесс, включающий в себя несколько ключевых элементов.

Во-первых, мотивация всегда начинается с потребности. У человека появляется нужда в чём-то: еда, вода, уважение коллег и т.д. Или же он чувствует разрыв между тем, что есть сейчас, и тем, чего хочется добиться. Это создает внутреннее напряжение.

Во-вторых, формируется цель – путеводная звезда, куда будет устремлена мотивация. Человек понимает: вот к чему я буду стремиться, вот что поможет мне удовлетворить потребность и снять возникшее напряжение.

И в-третьих, появляются действия и поведение, направленное на достижение цели. Человек активно прилагает усилия – идет к намеченной цели. И тогда появляется мотивация как таковая – энергия, которая побуждает к выполнению действий.

Вот почему в случае с Джорджем ситуация с мотивацией была патовой. У него была яркая потребность открыть ресторан. Была четкая цель. НО не было никаких действий и прогресса на пути к цели – сколько бы он ни трудился, хозяин не планировал передавать ему ресторан. Поэтому Джордж утратил всякую мотивацию – того самого топлива, без которого мечты обречены оставаться мечтами.

Я спросил Джорджа – а что именно ему так нравится в ресторанном бизнесе? Оказалось, больше всего его привлекает процесс создания новых изысканных блюд и радость от того, как они нравятся посетителям. "Да если честно, – сказал Джордж, – мне не особо важно стоять во главе целого ресторана. Кухня и свобода творчества – вот что действительно приносит счастье!"

Тут я предложил идею – открыть авторскую службу доставки яств на дом. И Джордж загорелся! Мы вместе проработали бизнес-модель, я помог найти начальные инвестиции. И спустя пару месяцев амбициозный проект заработал! Сейчас бизнес Джорджа процветает, у него множество преданных клиентов, которые любят эксклюзивную домашнюю кухню.

В чем же была проблема изначально? Джордж потерял мотивацию, потому что расставил неправильные акценты. Он думал, что владение рестораном сделает его счастливым. На самом деле, он хотел заниматься любимым делом – готовить. Как только цель была переопределена правильно, как только нашлись конкретные действия в этом направлении – мотивация вернулась!

Наше подсознание обладает колоссальной силой. Никто иной как великий психолог Карл Юнг однажды сказал: "Бессознательное побуждение порой обладает большей силой, чем сознательное намерение". Это и есть наш внутренний мотивационный двигатель! И как мы увидели на примере Джорджа, задача состоит в том, чтобы как можно четче настроиться на сигналы подсознания, понять свои истинные желания и направить их на достижение правильных целей. Лишь в этом случае мы будем гореть желанием идти вперед и воплощать мечты в реальность!

Внутренняя и внешняя мотивация

Итак, мы определили, что такое мотивация и откуда она берётся. Теперь давайте разберёмся с её видами.

Существует два основных типа мотивации:

Внутренняя

Внешняя

Что же они из себя представляют?

Внутренняя мотивация исходит изнутри самого человека. Она основана на личной заинтересованности в той или иной деятельности. Выполняя какую-то работу из внутренней мотивации, мы получаем глубокое внутреннее удовлетворение. Нам нравится сам процесс – независимо от вознаграждения или поощрений извне.

Например, представьте художника, который с увлечением пишет картины просто ради удовольствия творить. Он наслаждается самим процессом, ему интересна созидательная работа. И даже если его творения не приносят дохода, это не уменьшает внутреннюю мотивацию.

В отличие от этого, внешняя мотивация исходит извне. Она основана на разного рода стимулах – деньгах, похвале, карьерном росте и прочих внешних факторах. Здесь важно не само действие, а то, к чему оно приведёт. Человек выступает ради поощрения, а не ради процесса.

Продолжая пример с художником – представим, что его главная цель состоит в продаже картин, чтобы получать доход. Ему не слишком интересно рисование как таковое. Зато он знает, что определённые картины пользуются спросом у ценителей искусства. Поэтому художник создаёт именно такие полотна – чтобы заработать побольше денег. Здесь уже движет внешняя мотивация.

Интересный факт – внутренняя мотивация всегда намного сильнее и эффективнее внешней! Люди, которые занимаются любимым делом, получают гораздо больше удовольствия и готовы работать с поистине фанатичной самоотдачей. А вот те, кого ведёт лишь внешнее вознаграждение, быстро теряют интерес, как только исчезает стимул.

Психолог Михай Чиксентмихайи проводил уникальное исследование среди выдающихся деятелей науки, искусства и спорта. Он пытался понять, благодаря чему такие люди добиваются невероятных результатов и вносят colossal вклад в свои области деятельности.

И знаете, что ученый обнаружил? Все гениальные ученые, художники, музыканты и спортсмены в процессе работы входили в особое психологическое состояние полного погружения в дело и растворения в нём. Такое состояние Чиксентмихайи назвал "потоком" – когда человек полностью уходит с головой в любимый процесс, забывает обо всем на свете и теряет ощущение времени. Именно эта внутренняя мотивация и страсть позволяют людям выходить за рамки человеческих возможностей!

Как же развить в себе этот мощнейший источник внутренней мотивации? Прежде всего, надо честно ответить себе на вопрос: а что именно приносит вам неподдельное удовольствие? Кем вы хотите стать или что хотите сделать в этой жизни? Что вас по-настоящему вдохновляет?

Ответив на эти вопросы, вы получите цель, которая будет соответствовать вашим истинным желаниям и стремлениям. А это и есть ключ к мощнейшей внутренней мотивации, о которой мечтает каждый!

Мотивация и целеполагание

Вспоминается ещё один пример из моей практики. Алиса – амбициозная молодая девушка, недавно окончившая престижный бизнес-университет. Она устроилась в крупный инвестиционный банк аналитиком с заманчивым окладом и перспективой карьерного роста.

Казалось бы, что может быть лучше? Высшее образование, статусная работа в будущем и хороший заработок уже сейчас.

Однако спустя пару месяцев Алиса пришла ко мне на консультацию с жалобами на хроническую усталость и нежелание вставать с постели по утрам. Она потеряла всякий интерес к работе, делала всё на автомате. "Я словно превратилась в зомби – без желаний, без эмоций, без целей", – пожаловалась девушка.

Поговорив с Алисой, я выяснил главную проблему – её изначально мотивировала не сама работа, а лишь внешний успех в глазах окружающих и хороший доход. Она выбрала уважаемую сферу, потому что так "положено", потому что так поступают карьеристы в её социальном кругу. Но внутри Алисы не было искренней увлечённости и страсти по отношению к её деятельности. Поэтому мотивация очень быстро угасла.

Что ж, подобные проблемы не редкость среди молодых амбициозных ребят. Кто-то просто теряет и опускает руки, думая, что это провал. Но я предложил Алисе воспользоваться ситуацией и выбрать новую, подлинно притягательную для неё цель. Поработать над своим истинным предназначением и стремлениями.

Через какое-то время Алиса пришла ко мне снова – полная энтузиазма и задора. Она поняла, что хочет работать с детьми как психолог и развивать детскую одарённость. Это была её мечта детства. И, осознав это, Алиса приняла решение уйти из банка и поступить в магистратуру по детской психологии. "Я даже представить себе не могла, как мне это нравится! – с восторгом делилась она. – Я будто вновь обрела смысл жизни!"

Друзья мои, настоящая мотивация идёт изнутри. И она способна творить чудеса – рождать новые таланты, открывать невиданные горизонты и вести нас за собой к исполнению наших заветных мечтаний! Поймите, что же по-настоящему важно для вас. Прислушайтесь к зову души. Найдите свою путеводную звезду – цель, которая будет венцом ваших стремлений. И тогда в вашей жизни развернутся невиданные возможности, вы совершите то, что раньше казалось невероятным!

Теперь поговорим о тех вещах, которые нам приходится делать не по внутреннему желанию, а скорее по необходимости. Бывают ситуации, когда совсем не хочется заниматься какой-то деятельностью, но обстоятельства вынуждают нас к этому.

Например, уборка в квартире или мытьё посуды вряд ли входят в топ самых любимых занятий большинства людей. Но если не делать этого совсем – накопится гора грязи, что тоже неприятно. Поэтому приходится заставлять себя заниматься уборкой, хоть немного компенсируя отсутствие внутренней мотивации.

Или ещё пример: вы заканчиваете важный отчёт в офисе к назначенному сроку. При этом сам процесс составления документов скучен до невозможности. Ваша мотивация – лишь внешние цели вроде премии, хорошей репутации в глазах начальника и прочая.

Кажется, что если мы чем-то не увлечены по-настоящему, никакой мотивации не будет в принципе. И на выходе – только стресс и эмоциональное выгорание...

Но это не так! Друзья мои, хочу утешить вас и воодушевить. Да, внутренняя мотивация сильнее всего. Однако и внешние стимулы тоже можно использовать во благо. Ключевой секрет – понимание того, как именно работает наша мотивационная система.

Вспомним историю моего друга Джорджа, мечтавшего об открытии собственного ресторана. Его первоначальный энтузиазм иссяк, потому что владелец заведения, где Джордж работал, не планировал передавать дело. Но как только мы с Джорджем скорректировали цель, направив её в русло истинных желаний и стремлений, мотивация вернулась!

Более того, как выяснилось, Джорджу совсем не обязательно было управлять целым рестораном – достаточно заниматься любимым делом, экспериментируя на кухне. И мы придумали бизнес по доставке блюд, где Джордж получил возможность реализовать себя как шеф-повар. Теперь его мотивация зашкаливает!

То же самое касается и скучных обязательных дел типа уборки. Представьте, что вы готовитесь к приходу дорогих гостей. Да-да, тех самых! Ваши любимые друзья, с которыми вы не виделись давно. И вот предвкушение встречи придаёт совершенно иной смысл рутинной уборке квартиры перед их приездом!

Или ещё пример: вы поставили перед собой цель сходить в поход выходного дня. А для этого нужно заранее собрать рюкзак и снаряжение. Такая конкретная красивая мечта придаёт совершенно иной смысл скучной рутине сборов. И вы ловите себя на том, что даже получаете удовольствие от этого процесса!

Как видите, секрет мотивации даже в совершенно неинтересных делах в том, чтобы увязать их с бОльшим смыслом. Придать значимость рутинным вещам, поставив их на службу вашим мечтам! Представьте, к чему ведут ваши действия, как они помогут приблизить желанную цель. Дальше в книге мы подробно разберем как работает наша мотивационная система, как обмануть мозг таким образом, чтобы мы с легкостью и увлеченностью выполняли те занятия на которые обычно не хватает сил, энергии и мотивации.

И вы удивитесь, но даже нудная работа начнёт доставлять удовольствие! Легендарный изобретатель Томас Эдисон как-то заметил: «Если ты любишь своё дело, то и не будешь работать ни одного дня в своей жизни». В этом вся суть!

Друзья! В завершение нашего путешествия по первой главе я бы хотел вас кое о чём попросить. Задумайтесь ненадолго и честно ответьте себе на следующие вопросы:

Есть ли в моей жизни дело, которым я мог бы заниматься с неиссякаемым вдохновением и преданностью? Каким оно могло бы быть?

Что именно мешает мне двигаться к осуществлению моей заветной мечты прямо сейчас? Какие внутренние барьеры и ограничения стоят у меня на пути?

С какими рутинными скучными делами мне приходится мириться в повседневности? Как я могу придать им больший смысл и значимость?

Ответив искренне на эти вопросы, вы получите бесценные идеи о том, как раскрыть свой потенциал и наполнить жизнь подлинным смыслом! А для меня нет большей награды, чем знать, что мои знания и опыт хоть кому-то помогли стать счастливее и успешнее.

Впереди нас ждёт ещё множество увлекательных открытий и полезных техник.

Глава 2. Типы мотивации

Внутренний мотор или внешний стимул – откуда берётся наша мотивация?

Марк всю жизнь мечтал стать писателем. Ещё в детстве он писал рассказы, увлекался фантастикой, представлял себя новым Стивеном Кингом. Когда вырос – пошёл учиться на филологический факультет, а потом устроился в городскую газету. Несмотря на скромную зарплату, Марк с удовольствием корпел над статьями. Он был счастлив возможности писать и чувствовать себя настоящим журналистом! Это придавало ему вдохновение.

А вот его одноклассник Том с детства мечтал о богатстве и славе. Ему нравилось демонстрировать свои достижения и получать награды. «Будущий олигарх» – так прозвали Тома в школе. После учёбы он открыл успешный бизнес, и теперь занимается тем, что приносит прибыль и статус. Даже хобби у него соответствующие – гольф и яхтинг. Но в глубине души Том чувствует скуку и неосознанно завидует увлечённости своего друга Марка...

Этот пример ярко иллюстрирует два типа мотивации – внутреннюю и внешнюю. Давайте разберёмся с ними поподробнее и выясним, как они формируются с детства.

Люди с внутренней мотивацией ищут вознаграждение и удовольствие непосредственно в процессе деятельности. Работа и хобби сами по себе приносят им радость. Такие дети с увлечением мастерят поделки, уходят с головой в учебу, часами играют в развивающие игры. Им важно заниматься интересным и значимым для них делом здесь и сейчас. А деньги, оценки и другие внешние атрибуты успеха на втором месте.

Моя юная клиентка Эмили живёт в мире фантазий и творчества. Её любимые занятия – рисование, лепка и сочинение сказок. Мама отмечает, что Эмили может заниматься этим часами, не отвлекаясь! А если заставлять делать неинтересные дела вроде уборки – это настоящая драма со слезами. Зато отличница Эмили с радостью готовится к школьным олимпиадам, вникая в математические задачи. Потому что ей нравится сам процесс поиска решения!

А вот у Джеймса внешняя мотивация преобладает с детства. Ещё в школе он успешно торговал на переменах вкусностями, зарабатывая карманные деньги. Его родители отмечают тягу сына ко всему, что приносит статус – дорогим брендам, лидерству в компаниях друзей. При выборе будущей профессии для Джеймса в приоритете заработка и карьера, а не интерес самого занятия. Он мечтает о Lamborghini в гараже и шикарном особняке как символах успеха.

Тип мотивации закладывается в детстве под влиянием воспитания. Родители-материалисты, для которых в приоритете карьера и богатство, скорее всего воспитают ребёнка с внешней мотивацией. А вот творческие люди, получающие удовольствие от самореализации, обычно передают внутреннюю мотивацию своим чадам.

Как правило, один из типов мотивации всё же преобладает в человеке. Это видно по тому, какая профессиональная и личная жизнь его привлекает, какие поступки он совершает.

Но идеальный баланс тоже возможен! Это когда человек занимается любимым интересным делом, получая радость от процесса, и при этом добивается внешнего успеха.

Друзья! Сложите в уме простую задачку. Вспомните, какими видами деятельности вы с наслаждением занимались в детстве? Что приносило вам самоценное удовольствие, несмотря ни на что? А теперь взгляните, чем вы заняты сейчас. Насколько текущие задачи соответствуют вашим изначальным интересам и талантам? Если нет – это задачка для размышления! Подумайте, как найти то дело жизни, которое будет по-настоящему интересно вам. И тогда внутренняя мотивация заиграет новыми красками!

Конечно, бывают ситуации, когда приходится заниматься неинтересными или даже неприятными делами. Например, усердно трудиться в офисе ради зарплаты. Или делать уборку и стирку по дому, чтобы жить в чистоте и порядке.

Здесь как раз на помощь приходит внешняя мотивация! Люди с ярко выраженной внутренней мотивацией зачастую испытывают трудности с такими задачами. Им крайне сложно заставить себя заниматься скучными обязанностями.

А вот те, кого ведёт стремление к внешним целям, как раз с этим справляются лучше. Они могут терпеть рутинную работу, если она нужна для карьеры и хорошего заработка. Могут заставить себя сделать нудную уборку ради одобрения и комфорта близких людей.

Психолог Эдвард Деси проводил любопытные исследования студентов с разным типом мотивации. Оказалось, что “внутренники” показывают куда более высокие результаты в творческих заданиях. Придумать креативный рассказ или нарисовать яркую картину для них пара пустяков! Но вот выполнить скучное монотонное задание по переписыванию цифр – настоящая пытка.

А вот у студентов с внешней мотивацией как раз наоборот. Они отлично справляются с монотонной рутинной работой, если за это сулят значок отличника или премию. А вот проявить фантазию и инициативу в творческом задании для них сложно.

Как видите, у обоих подходов есть свои плюсы и минусы. Оптимальным является развитие обоих типов мотивации в равной степени и умение их балансировать.

Друзья мои! Возможно, сейчас вы ощущаете недовольство собой и текущей жизненной ситуацией. Возможно, вам кажется, что вы “не из тех” везучих людей, которым посчастливилось найти своё истинное предназначение. Хочу вас подбодрить – никогда не поздно открыть свой внутренний потенциал и развить нужный тип мотивации!

Для “внутренников” важно научиться ставить конкретные цели и получать удовольствие от их достижения. Со временем вы будете всё больше ценить обретаемые благодаря вашим трудам вещи, комфорт, возможность путешествовать и так далее. А для тех, кто мотивирован внешними факторами, ключевой совет – ищите своё истинное предназначение. Рано или поздно вы наткнётесь на такой вид деятельности, который приносит внутреннее удовлетворение независимо ни от чего. И тогда вы почувствуете себя по-настоящему счастливым!

Взаимосвязь и баланс мотивации

Мы выяснили, что оптимальным подходом является гармоничное сочетание внутренней и внешней мотивации. Когда есть и интересное дело, и финансовое вознаграждение за результат. Но как добиться этого баланса, если изначально у нас доминирует что-то одно?

Ответом занимался выдающийся психолог Эдвард Деси. Он разработал теорию самодетерминации о том, как разные виды мотивации взаимодействуют. Деси выяснил, что со временем внешние факторы могут трансформироваться во внутреннюю мотивацию. И наоборот – изначально интересное дело может превратиться в обузу из-за вмешательства внешних стимулов.

Рассмотрим подробнее, как это работает. Представьте сотрудника бухгалтерии Майкла, который изначально выбрал эту стезю ради карьерного и финансового роста. Сидеть над таблицами и цифрами ему не слишком нравится. Но рациональный Майкл понимает выгоды профессии и заставляет себя трудиться. То есть первоначально его мотивация чисто внешняя.

Однако постепенно Майкл начинает ценить и другие аспекты своей работы. Ему импонирует корпоративная культура в офисе, он заводит интересные знакомства. Бухгалтерские расчёты тоже перестают казаться настолько уж нудными, в них даже появляется изюминка. И в какой-то момент Майкл ловит себя на мысли, что он получает истинное удовольствие от всего процесса трудовой деятельности, а не только от внешнего вознаграждения!

То есть первоначальная внешняя мотивация трансформируется во внутреннюю за счёт постепенной интеграции внешних факторов в психологическую структуру личности. Человек начинает рассматривать внешние обстоятельства как часть личностно-значимого процесса. Их больше не воспринимает как посторонние стимулы "извне".

Обратный процесс тоже возможен. Когда изначально интересная работа становится обузой. Например, увлечённый программист Павел обожал кодить и не представлял себе иного поприща. Ради удовольствия от любимого занятия он готов был трудиться даже бесплатно! Однако со временем руководство компании начало вводить жёсткие KPI, поощрения за переработки и прочие элементы внешней мотивации. В итоге Павел стал воспринимать программирование не как творчество, а как способ заработать премию и одобрение начальства. Изначальная внутренняя мотивация была полностью вытеснена внешними стимулами. В итоге Павел потерял интерес к работе и уволился.

Таким образом, задача в достижении гармонии двух видов мотивации – в их правильном балансе и взаимодополнении. Когда внешние вознаграждения подкрепляют, но не подавляют внутреннюю мотивацию. А внутренний интерес помогает добиваться внешних достижений, не отвергая сами достижения как таковые.

Рассмотрим несколько конкретных советов о том, как добиться такого баланса:

Если у вас преобладает внешняя мотивация – начните искать смысл и интерес в той деятельности, которой заняты. Даже рутинная работа имеет свои креативные стороны! Вы зарабатываете деньги, чтобы путешествовать – ищите чудеса в повседневной работе. Вы трудитесь ради признания – цените командный дух и гордость за общий результат.

Если всецело движет внутренняя мотивация – поставьте конкретные внешние цели в дополнение к личностной самореализации. Например, основать мастерскую по своему хобби через год или выйти на определенный доход к нужной дате. Эти ориентиры послужат внешней мотивацией к упорному труду.

Избегайте крайностей. И полного отсутствия внешних стимулов, и чрезмерного увлечения ими. Рационально используйте поощрения и награды, чтобы они работали в связке с внутренним мотивом на успех. При этом не позволяйте внешним факторам затмевать внутренние ценности.

Регулярно анализируйте баланс вашей мотивации. Оценивайте, с какой стороны вы получаете больше удовлетворения – от процесса деятельности или от внешних атрибутов успеха. И корректируйте дисбаланс, если он есть.

Эти подходы помогут вам достичь идеальной гармонии внутренней и внешней мотиваций. А главное – никогда не останавливайтесь в своём развитии! Продолжайте открывать всё новые грани в любимом деле. И тогда жизнь заиграет яркими красками!

Глава 3. Причины падения мотивации

Страх, неуверенность в себе

В предыдущих главах мы выяснили, откуда берётся мотивация, какие бывают её виды и как добиться гармоничного баланса. Но даже самые увлечённые и целеустремлённые люди время от времени сталкиваются с подобными проблемами. Когда руки опускаются, энтузиазм пропадает, а все дела кажутся бессмысленной суетой.

Конечно, кратковременные спады мотивации случаются у каждого. И это нормально! Ведь мы не роботы, а живые люди со своими эмоциями и переживаниями. Однако если такие состояния повторяются слишком часто и надолго – это уже сигнал к действию.

Давайте разберёмся в корне причин, почему мотивация иногда резко падает. И что можно предпринять, чтобы вернуть былой задор и воодушевление!

В ходе моей практики как психолога я выделил несколько основных факторов, которые выбивают людей из колеи. Это страх, неуверенность в себе, потеря смысла, одиночество на пути к цели. Давайте поговорим подробнее о каждом из них.

Страх – это мощнейший демотиватор! Когда мы чего-то панически боимся, наше подсознание блокирует действия в этом направлении. Потому что в древности страх сигнализировал мозгу об опасности и заставлял организм замереть в бездействии, чтобы выжить.

Представьте моего клиента Бена – мечтательного юношу, который всю жизнь хотел писать книги в жанре фэнтези. Эти истории про dragons и elves буквально жили в его голове! Но стоило Бену сесть за написание своего первого романа, как на него тут же накатывал внутренний страх. “А вдруг у меня ничего не получится? Что если мои идеи банальны и скучны?” В итоге Бен откладывал работу над книгой снова и снова.

Вместе мы разобрали, откуда берутся эти страхи. В детстве родители часто ругали Бена за пустую фантазию и несбыточные мечты. В итоге он вырос неуверенным в себе и сомневающимся. Но мы нашли выход – Бен начал с малого, с написания рассказов для себя и друзей. И постепенно вернул уверенность в своём таланте!

Ещё не менее распространённая причина падения мотивации – ощущение собственной несостоятельности и неуверенность в успехе начинания. Когда нам кажется, что мы не дотягиваем до нужного уровня умений, знаний, компетенций. Этот внутренний критик не даёт нам и шагу ступить в путь.

Например, другой мой клиент Майк мечтал с детства оставить хорошо оплачиваемую, но нелюбимую карьеру программиста и открыть собственный ресторан. Он обожал готовить, у него даже было несколько призовых мест на кулинарных конкурсах любителей. Но когда дело доходило до реальных шагов по открытию заведения, Майк терял всю решимость. Он считал себя недостаточно опытным и компетентным, чтобы конкурировать с профессиональными рестораторами. Пришлось немало поработать с его уверенностью в себе и страхами, прежде чем мечта воплотилась в жизнь!

Ещё одна распространённая ловушка – когда изначально ясная цель теряет для нас смысл и значимость. Бывает, что со временем человек меняется внутренне настолько, что прежние приоритеты уже не актуальны. Или же он достигает цели, ради которой так долго боролся, но обнаруживает, что она не принесла ожидаемого счастья.

Так произошло с моей клиенткой Эмили – девушкой, которая много лет мечтала похудеть и иметь подтянутую фигуру. Эмили сменила множество диет и тренировок, пробовала разные спортивные секции. И в один прекрасный момент её желанная мечта сбылась – она похудела на 20 килограмм!

Но радости это почему-то не принесло. Эмили вдруг ощутила себя опустошённой и потерянной. Мы выяснили, что главная её проблема была отнюдь не в весе, а в низкой самооценке и неуверенности в себе. Худеть было лишь попыткой решить эти психологические проблемы. А когда цель была формально достигнута, выяснилось, что внутренних демонов это не изгнало. Пришлось немало поработать, чтобы Эмили поняла свою истинную ценность и перестала зависеть от внешних атрибутов успеха.

И наконец, ещё одна коварная ловушка, которая выбивает мотивацию – длительное одиночество на пути к цели при отсутствии поддержки со стороны. Когда человек чувствует себя в полном одиночестве против всех обстоятельств и препятствий. Без единомышленников, болельщиков, помощников тяжело идти в гору вечно.

Яркий тому пример – судьба талантливого парня Логана, который всю жизнь мечтал стать музыкантом. Логан неплохо играл на гитаре, писал песни, выступал в подземных клубах со своей группой. Но даже близкие люди не принимали его увлечение всерьёз. А одноклассники и вовсе насмеялись над мечтами о рок-н-рольной славе. В итоге со временем Логан потерял веру в себя и забросил музыку, хоть это и разбивало ему сердце. К счастью, во мне Логан нашёл единомышленника, который поддержал его талант. И теперь он постепенно возвращается в мир музыки.

Подводя итог, как видите, демотивация может подкарауливать там, где мы меньше всего её ждём. Но главное понять – эти временные падения не повод отказываться от мечты! А наоборот, возможность лучше узнать и исцелить себя. Проанализируйте причины, наберитесь мужества и принимайтесь за дело с новой силой. И тогда ожидают вас новые вершины! Вперёд, за мечтой!

Отсутствие четкого плана

Продолжим разговор о том, почему бывает трудно сохранять мотивацию на пути к цели. В прошлой главе мы уже обсудили такие факторы как страх, неуверенность в себе и потерю смысла. Сегодня поговорим о ещё одной важной вещи – о том, как отсутствие чёткого плана действий мешает воплощению мечты.

Как психолог с многолетним стажем, я не раз сталкивался с подобной ситуацией. Человек прекрасно осознаёт, чего хочет добиться в жизни. У него есть цель, мечта, к которой он стремится всей душой. Однако пройдет время, а ощутимого продвижения к цели как не было, так и нет.

И в результате изначальный энтузиазм сменяется разочарованием и унынием. Руки опускаются, мечты уже не кажутся такими радужными. Человек впадает в ступор, думая, что дальше делать совсем непонятно. И в итоге мотивация стремится к нулю, а то и вовсе сменяется апатией.

Причина в том, что изначально мечты и амбиции – это всего лишь ментальные конструкции в нашей голове. Прекрасные воздушные замки, которые приятно лелеять. Но без воплощения в материальную реальность они так и остаются замками на песке. Лишенными фундамента в виде конкретного плана действий.

Я всегда привожу пример сооружения дома. Нужны чертежи, расчёты, подробные инструкции – иначе возведение здания превратится в хаотичное нагромождение кирпичей. То же самое и с нашими целями!

Смутное представление в духе “быть успешным и состоятельным” или “найти любимую работу” – это всё равно что пытаться построить дом, имея в голове лишь приблизительный образ фасада. Разумеется, ничего путного из этого не выйдет.

Когда мои клиенты жалуются на провалы в достижении целей, первым делом я прошу их как можно детальнее описать саму цель. Чего Вы конкретно хотите добиться? Что значит для Вас “найти любимую работу”? Какими критериями это должно обладать? И так далее.

И в процессе мы начинаем вместе выстраивать чёткий план конкретных шагов к воплощению этой цели в реальность. С определёнными вехами, сроками, ресурсами, которые потребуются. Детализация и планирование придают мечте реалистичности и выполнимости. А это в корне меняет подход!

В этом контексте мне вспоминается Лиам – мой клиент, который долго мечтал открыть свой ресторан, но никак не мог сдвинуться с мёртвой точки. Когда Лиам впервые пришёл ко мне, он был в депрессии и готов окончательно похоронить свою заветную мечту.

Но в ходе нашей совместной работы мы разработали пошаговую стратегию воплощения этой цели из области фантазий в реальность. Создали бизнес-план, проработали юридические и финансовые моменты, определили чёткие этапы от идеи до открытия.

И знаете, что самое главное? Уже на этапе планирования Лиам почувствовал прилив мотивации и энтузиазма! Просто оттого, что абстрактная мечта обрела конкретные очертания, а путь к ней был расписан понятными шагами. Это колоссально изменило настрой! А я горжусь тем, что несколько месяцев назад помог Лиаму перерезать ленточку на открытии его замечательного ресторана.

Итак, что можно почерпнуть из этого опыта? А главный вывод таков: отсутствие стратегии гарантированно убьёт любую мотивацию. Ведь наш мозг обожает ясность! Ему необходимы понятные инструкции, чтобы заставить себя шевелиться.

Так что возьмите на заметку этот метод и применяйте в своей жизни. Разложите любую значимую цель на этапы с конкретными действиями, сроками и результатами. И вы почувствуете мощнейший прилив сил для воплощения задуманного! Планируйте с умом и дерзайте!

Новые возможности и приоритеты

Давайте поговорим ещё об одном распространённом враге стабильной мотивации – о том, как на нас влияют новые неожиданные возможности и смена жизненных приоритетов.

Бывает так, что человек долгое время упорно движется к заветной цели. Например, он постепенно продвигается по карьерной лестнице в компании, чтобы занять руководящую роль. Или методично осваивает новую профессию после переквалификации.

Казалось бы, ещё немного – и мечта осуществится! Но тут на горизонте вдруг маячат новые, неожиданные перспективы. Например, наш герой получает выгодное предложение от конкурентов с быстрым повышением. Или ему внезапно предлагают инвестировать в многообещающий стартап.

Как быть – оставаться верным изначальной цели или свернуть на новые рельсы? И вот тут-то всё и начинается! Наш мозг обожает новизну, он тянется к неожиданным возможностям как магнитом. Начинаются соблазны, что “там точно лучше!”.

И как следствие – мотивация резко падает. Зачем продолжать текущий путь, если где-то маячат радужные горизонты? Человек впадает в ступор, бесконечно анализируя “за” и “против”. А то и вовсе отвлекается от главной цели, гонясь за новыми приманками.

Подобная история приключилась и с моим клиентом Мэттью. Он долгие годы вкалывал на нелюбимой работе программистом. Его главная мотивация была – накопить денег на открытие собственной пекарни. Это была мечта всей его жизни!

И вот когда до цели оставался всего год, Мэттью получил неожиданное предложение от друга поучаствовать в прибыльном стартапе. Новые перспективы раззадорили амбиции Мэттью, и он почти полностью погрузился в новый проект. А пекарня отошла далеко на второй план... Что привело к глубочайшей демотивации в итоге.

Итак, что же делать в таких ситуациях с мотивацией? Во-первых, важно разобраться со своими приоритетами. Что для вас по-настоящему ценно и важно? Проанализируйте, где вы получите большее удовлетворение – от движения к текущей цели или от соблазнительных новых возможностей? Что в большей степени влияет на вашу самооценку и ощущение собственной успешности? Ответы помогут прояснить истинную картину.

Во-вторых, будьте осторожны с импульсивными решениями под влиянием минутного ажиотажа. Дайте себе время всё хорошо обдумать и взвесить. Не свертайте с намеченного пути сходу, как только манящий огонёк мелькнёт на горизонте. Спешка тут неуместна.

И в-третьих, не бойтесь корректировать цели и менять приоритеты, если это действительно необходимо. Иногда жизнь вносит свои поправки в наши планы. Главное – действовать обдуманно, а не по наитию момента. И выбирать тот путь, который в большей степени отвечает вашим интересам и стремлениям здесь и сейчас.

А в остальном доверьтесь своей интуиции и внутреннему чутью. Правильное решение обязательно придёт, если вы будете честны перед собой! Главное – не терять веру в себя и

свою мечту. Идите смело за зовом сердца – и мотивация обретёт второе дыхание в любом выбранном вами пути!

Сомнения и критика окружающих

поговорим ещё об одном серьёзном враге стабильной мотивации – о том, как на нас влияют сомнения близких людей и их критика.

К сожалению, далеко не всем нашим родным и знакомым по душе амбициозные цели, которые мы перед собой ставим. И ещё реже окружающие искренне верят, что у нас получится воплотить задуманное в реальность.

Часто люди реагируют на наши мечты и стремления в лучшем случае скептической усмешкой. А то и вовсе начинают активно отговаривать от затеи, убеждая в заранее предреши́нном провале.

Я это наблюдал неоднократно на примере своих клиентов. Допустим, молодой человек хочет бросить скучную работу в офисе и открыть собственное кафе. Или девушка мечтает посвятить жизнь музыке вопреки неодобрению родителей.

Стоит им озвучить свои амбициозные планы – как начинается: “Да ты что, с ума сошёл? Это же бред сивой кобылы! Не выйдет у тебя ничего”. И так далее. В итоге вчерашние энтузиасты начинают сомневаться в себе и задумываться: “А вдруг я и правда зря затеял всё это? Вдруг не справлюсь?”

И как результат – резкое падение мотивации. Человеку уже не хочется прилагать усилия ради мечты, в которую перестают верить даже близкие. Зачем бороться за несбыточные фантазии, если даже родные считают их бредом?

Ярким тому примером может служить мой клиент Лукас – парень, который всегда тайно мечтал стать писателем детективных романов. Ещё с детства ему нравилось сочинять захватывающие истории о расследованиях и приключениях.

Однако едва Лукас признался родителям в мечте написать книгу – как тут же услышал в ответ: “Перестань нести чушь! Из тебя писателя как из меня балерины. Лучше устройся в нашу фирму и займись делом”. В итоге Лукас забросил творчество – зачем бороться за нереалистичные фантазии? Так он думал. Пока мы не возродили веру в его талант, и сейчас он пишет свой первый настоящий детектив!

Итак, что же делать, чтобы не позволять скепсису окружающих подрывать собственную мотивацию? Во-первых, поймите одну важную вещь: часто люди критикуют именно то, чего сами лишены и не обладают в достаточной мере. Например, человек, который смирился со скучной рутинной работой, будет первым критиковать ваши нестандартные амбиции. Просто потому, что сам он не рискнул когда-то изменить свою судьбу.

Во-вторых, не давайте чужим сомнениям подкосить веру в собственные силы. В конце концов, это ваша жизнь – и только вы вправе выбирать, как её прожить. Не бойтесь идти особым путём, если именно он ведёт к мечте. И не стесняйтесь мечтать ярко и смело!

В-третьих, обязательно найдите хотя бы пару единомышленников, которые разделяют ваши устремления и готовы поддержать. Это могут быть либо близкие друзья, либо знакомые

с похожими интересами. Или даже психолог-консультант. Главное – чтобы был тыл в виде хотя бы небольшой команды, на которую можно положиться в сложную минуту. Это придаст уверенности и сил для борьбы с любыми скептиками!

Итак, друзья: не позволяйте чужим сомнениям одолевать вас и отбивать желание бороться за мечту! Помните, что истинная мотивация зреет внутри нас. Это наш личный компас, указывающий путь, и никто другой не может это оспорить. Дерзайте идти за своей звездой – и её свет не даст вам сбиться с курса!

Глава 4. Нейромедиаторы мотивации

Роль дофамина, серотонина, эндорфинов

есть и физиологический аспект, о котором тоже стоит упомянуть – это работа нейромедиаторов в нашем мозге. Сегодня я расскажу, как именно дофамин, серотонин и эндорфины влияют на нашу мотивацию. Это поможет глубже разобраться в теме на биохимическом уровне!

Итак, для начала несколько теоретических сведений из области нейробиологии. В нашем мозге есть особые химические молекулы, которые переносят сигналы между нервными клетками – нейромедиаторы. И от их баланса напрямую зависит настроение, мотивация, когнитивные способности и прочая активность.

Одним из ключевых нейромедиаторов, влияющих на процессы мотивации и вознаграждения, является дофамин. Это тот самый “гормон радости”, выброс которого мы ощущаем, когда что-то желаем или, наоборот, получаем долгожданное. Мощнейшая вспышка дофамина происходит как раз в предвкушении чего-то приятного!

На биохимическом уровне дофамин заставляет нас активно стремиться к объекту желания. Например, когда вы в преддверии отпуска, это именно дофамин придаёт вам то радостное возбуждение и усердие перед поездкой. Или, скажем, влюблённый парень ощущает этот нейромедиатор, когда с нетерпением спешит на свидание.

Однако работа дофамина имеет и обратную сторону. При избыточных уровнях этого нейромедиатора человек начинает испытывать сильную тягу к получению удовольствий. Возникают импульсивные желания, необдуманные решения. Люди с избытком дофамина склонны к сиюминутному вознаграждению, а не к долгосрочным целям. Поэтому так важен баланс!

Другой нейромедиатор, серотонин, напротив способствует снижению импульсивности и умирению страстей. Если дофамин отвечает за активное влечение и жажду достижений, то серотонин задаёт настроение на спокойное переживание текущего момента. Он помогает получать радость от простых мелочей здесь и сейчас, а не гнаться за ускользающим счастьем в будущем.

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.