

# Как сохранить и усилить МОТИВАЦИЮ



**Andrzej Budzinski**



**Andrzej Stanislaw Budzinski**  
**Как Сохранить И**  
**Усилить Мотивацию**

# Содержание

Введение	5
Два сыновья	8
Что такое мотивация?	9
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Andrzej Budzinski**

Andrzej Budzinski

Как сохранить и усилить мотивацию  
преданный итальянцами:  
Nina Kachmar

Авторские права © 2020 - Andrzej Budzinski  
Верона 2020

первоначальное название: L'allenamento della motivazione  
обложка: Andrzej Budzinski  
книжное издательство: Tektime

# Введение

Вот следующая тема нашего курса, которая мне кажется очень важной. Если есть желание-сделать можно все? Это всегда так? Между сказанным и сделанным лежит океан. Что это значит? Что не так легко добиться того, чего мы хотим. И хочется, и колется, и мама не велит.

Хочется!

Мне бы хотелось!

Было б хорошо!

Но в конечном итоге мы просто продолжаем жить в мире фантазий.

К сожалению, определённости и мотивация отсутствуют. И в конце концов, одного желания недостаточно, оставаться в мире постоянных фантазий тоже- чтобы в конечном счёте получить то, что вы хотите! Что вы думаете об этом? В студенческие годы, в университете, у меня был преподаватель метафизики <sup>[1]</sup>. Однажды он рассказывал о красоте метафизики, и объяснял важность этой благородной науки. В тот день в его голосе чувствовалась большая страсть, с которой он демонстрировал нам важность “реальности” за пределами, и несколько уменьшал важность нашей земной, материальной реальности.

*Мой друг говорит мне во время обеда: “смотри, что сей-*

час произойдет!” Мне стало любопытно! Он взял пустую тарелку и подошел к профессору, сказав: “Вот Ваше любимое блюдо-метафизический стейк. Надеюсь Вам понравится! Приятного аппетита!” Преподаватель хохотал как безумный, и мы вместе с ним. Наконец он встал говоря: “Это лучшая лекция о метафизики”. Только подумайте: преподаватель настолько высоко оценил жест моего друга, что предложил ему стать его ассистентом.

Понимаете? Нереализованными желаниями голодного не накормишь!

Метафизический стейк может быть красивее и вкуснее, но извините, лично я предпочитаю менее красивый, но мясистый и сочный, который тает во рту! Мне тоже нравится мечтать, но ещё больше мне нравится воплощать мечты в жизнь.

У меня нет желания-тогда можно не делать?

Это всегда так?

Нет желания, ну, надо заставить себя.

Другой возможности нет!

Есть мотивация, которая позволяет мне победить лень и делать многие вещи.

Эта мотивация - наша обязанность!

Обязанности-это же не всегда приятно!

Очень часто это именно так!

Но тут появляется желание!

Вначале не всегда хочется исполнять наши обязанно-

сти, становится очень трудно и мы прилагаем много усилий, но в конечном итоге, почти всегда это доставляет нам удовлетворения и большой радости.

“*Nihil difficile volenti*”- *Ничто не трудно для желающего.*  
Это крылатое латинское выражение гласит, что с помощью нашей могучей воли легко преодолеваются любые трудности и препятствия.

## Два сыновья

В Евангелии от Матфея Иисус помогает нам понять две ситуации. Притча о двух сыновьях: “ (28) “ *Что ты думаешь? У одного человека было два сына; и он, подойдя к первому, сказал: сын! пойдя сегодня работай в винограднике. (29) Он сказал в ответ:иду,государь,и не пошел. (30) И подойдя к другому, он сказал то же. Этот сказал в ответ:не хочу;а после,раскаившись,пошел. (31) Который из двух исполнил волю отца? Говорят Ему: второй. Иисус говорит им: ”Истинно говорю вам, что мытари и блудницы вперёд вас идут в Царство Божие” (Мф 21:28-31).*

Первый сын сказал НЕТ, но сделал наоборот. НЕТ изменилось на ДА.

Второй сын сказал ДА,но в конечном итоге сделал наоборот. ДА изменилось на НЕТ.

**Мы должны усиливать мотивацию! Усиливать! Усиливать! Усиливать!**

# Что такое мотивация?

Мотивация! <sup>[2]</sup> Что это такое? Что это нам даёт? Для чего это нужно? Слово мотивация состоит из двух частей:

мотив- Причина, то есть то, что заставляет нас делать или не делать что-то.

акция- действие, выступление.

Слово мотивация происходит от латинского слова *movere* что означает движение, толчок. Перед тем, как начать любое действие, мне нужен конкретный мотив, побуждения, толкающие меня либо что то делать, либо не делать.

А теперь с помощью математики:

мотив + акция = мотивация.

В психологии принято выделять три элементы мотивации:

1 направление- чего я хочу достичь, куда я хочу пойти.

2 усилие- для того чтобы это произошло, надлежит прилагать усилия.

3 постоянство- время, которое требуется для реализации этого, что не сдамся, пока этого не сделаю.

Мы знаем, что в жизни довольно часто случаются неприятные вещи, которые повторяются много раз, прежде чем достичь поставленных целей. Это скучные действия. Именно в этих случаях требуется большая мотивация, потому что без

этого у нас нет желания их выполнять. Но именно благодаря мотивации, очень скоро мы сможем изменить наше отношение к этому вопросу. *Не хочу* превращается в *хочу*.

1. Мне не хочется”

Многие из нас произносят эту фразу так часто, что это становится нормой, почти привычкой. Проблема в том, что это определяет и детерминирует нашу жизнь, и у нас возникают проблемы с мотивацией, чтобы сделать простые вещи: делать уборку, или учиться. Откладываем всё на потом. Знаменитая фраза: сделаю это потом, я потом сделаю. Беспокойство о том, когда незавершенных и вовсе не начатых дел накапливается слишком много, с которыми невозможно справиться. Этих дел слишком много, и у нас нет мотивации заниматься этим. С другой стороны, мы чувствуем себя ответственными за их выполнение, и мы оказываемся между Лением и ответственностью! И что тогда происходит? Мы становимся нервными, подавленными, раздражительными, срываемся на других, и спим. Попытаемся избежать этого всеми средствами! Но это невозможно. Куда бежать от себя и от проблем? Проблему нужно решать, от нее нельзя убежать! Это лишь всё ухудшает! Что тогда делать?

Мы сталкиваемся с проблемами в повседневной жизни, но в первую очередь мы вынуждены столкнуться с самим собой, чтобы преодолеть негативное отношение к самому себе.

Убегать!

Прятаться!

Делать вид, что всё в порядке!

Нет! Так не надо!

Мы должны понять одну очень важную вещь: проблемы будут всегда, но главное то, как мы с ними справляемся. Внимание! Решайте проблемы по мере их поступления. Ещё одна очень важная вещь, что мы не знаем, в какой момент и какого типа могут возникнуть проблемы. Мы должны быть готовы справиться с любой проблемой! Тогда вступает в действие мотивация, так называемое приведение в действие, в движение, которое позволяет извлечь наши внутренние ресурсы и потенциал.

Как в народной и несколько вульгарной форме сказано:

Пора действовать, стань мужиком!

Мужество утрачено, всё утрачено!

Было б мужество- оружие всегда найдется!

Похожий принцип действует с нашим отношением к накопительным счетам в банках. Чем больше у человека денег, тем более счастливым он себя считает, и пользуется ими, когда понадобится.

## 2. Трудности

Вещь в жизни неизбежная. В мире нет ни одного человека свободного от проблем и трудностей. Жить на земле значит трудности! Вот поэтому это должно быть нормальностью. И мы должны были уже привыкнуть к этому. Но это не так, часто бывает, что мы просто слышим слово “ трудность”, “новинка” или “изменение”, и мы теряем желание действовать.

Наша реакция?

Бежать!

Но куда убежать?

Невозможно убежать от самого себя!

Нет смысла убежать. Невозможно убежать, потому что это будет означать поражение. Никто из нас, по крайней мере я считаю, не хочет потерять или потерпеть неудачу. Так что, если мы не хотим потерпеть неудачу, нам остается сделать только одно: преодолевать трудности. Чтобы сделать это, мы должны изменить негативные мысли на позитивные <sup>[3]</sup>, как возможность для личностного роста:

Рассматривать каждую неудачу как преимущество- воспринимать неудачи в позитивном ключе, как хороший урок, который вызывает у нас вопрос: где мы ошиблись? Чтобы в будущем не повторять ошибки прошлого. Главное- что ты не останавливаешься, и не опускаются руки после поражений.

Рассматривать проблемы и трудности как вызовы, которые имеют положительные факторы в этом. Слово вызов содержит в себе позитивную энергию, необходимую для преодоления препятствий.

Каждое поражение может превратиться в мотив, чтобы задать себе вопрос: что можно улучшить? Чему я научился?

Если потерпели поражение, задайте себе вопрос: нельзя ли найти в этой ситуации что-то позитивное?

Логично предположить, что неудача- это хороший

инструмент для саморазвития и личностного роста, это возможность узнать себя, это помогает нам объективно увидеть наши слабости. Преодолевая неудачи, мы укрепляем чувство собственного достоинства.

Неудачи относятся к принципу “здесь и сейчас” - не говори: “ я никогда не смогу это сделать”, а скажи “это был не лучший день”, “завтра будет новый день”.

После каждой неудачи, любые нахлынувшие негативные эмоции превращаем в позитив. Позитивное мышление, но позитивные мысли не должны быть оторваны от жизни, то есть от реальности. Излучайте позитив изнутри.

Успех питается верой, а вера- это состояние души, которое черпает силу из глубины души. Вера опосредует переход от идеи к реализации, это источник энергии, который превращает мысли в реальность.

# 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.