

СТАНЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ

12+

Мой Мотиватор

A silhouette of a person standing on a dark, rocky cliff edge, reaching their right arm upwards towards the word 'Мотиватор' in the title. The background is a vibrant, colorful sky transitioning from a bright orange and yellow glow at the bottom to a deep blue and purple at the top, filled with a dense field of stars and the Milky Way galaxy.

ЮЛИЯ ЛАЗБЕРГ

Юлия Лазберг
Мой Мотиватор

«ЛитРес: Самиздат»

2020

Лазберг Ю. А.

Мой Мотиватор / Ю. А. Лазберг — «ЛитРес: Самиздат», 2020

Хочешь сделать жизнь позитивнее и ввести новые привычки? Мотиватор – не просто ежедневник для записей. Это истории с живыми примерами, теоретические знания, а главное практические задания для создания полезных привычек. Анализ и изменение себя, выработка позитивного настроения – поможет стать счастливее. Что ты найдешь в Мотиваторе: • теорию, рассказы и другую информацию для изучения; • 31 практическое задание; • Мотивацию на каждой странице! Он научит обращать внимание, в первую очередь на позитивные стороны жизни, а негативные принимать и трансформировать в полезный опыт. Прочитав его, ты поймешь, сколько ежедневно чудес происходит вокруг тебя. А также: • Научишься делать утро продуктивным и позитивным; • Встанешь на путь к цели и будешь делать уверенные шаги по направлению к ней; • Узнаешь, как выйти из депрессии без психологов, поднять себе настроение и многое другое. Дополнительная мотивация и бонусы ждут внутри!

© Лазберг Ю. А., 2020

© ЛитРес: Самиздат, 2020

Содержание

Предисловие	6
Глава 1. Избавляемся от депрессии, без помощи психологов.	10
Глава 2. Как выработать полезную привычку? Способы и схема выработки.	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Юлия Лазберг Мой Мотиватор

«Dream higher than the sky and deeper than the ocean»

Мечтай выше неба и глубже океана

Предисловие

Привет!

Меня зовут Юлия, я рада представить вниманию ТВОЙ Мотиватор. Давай расскажу тебе о создании Мотиватора, и о том кто я. На момент написания мне 31 год, я замужем, не имею детей и живу в Красноярске. Идея написания мне пришла потому, что большое количество людей, говорили, что у меня хорошо получается мотивировать и вести людей за собой.

С чего я начинала? В детстве, а точнее в школьном возрасте, мне нравилось сочинять и писать рассказы, а потом читать свои «книжки» родственникам, а иногда и учителям. Если честно, потом я об этом забыла, прошла переходный возраст и после школы пошла учиться на бухгалтера. Не буду подробно останавливаться на том, когда и кем я работала, от промоутера до главного бухгалтера. Но в 2016 году, в партнерстве со своим директором, я открыла бухгалтерскую компанию «Продуктивный Учет», которая существовала в бухгалтерском направлении до 1 октября 2020 года. На данный момент компания называется «Продуктивный Бизнес». К июлю 2020 года, я поняла, что бухгалтерия не мое и с удивлением пришла к занятию, о котором совсем забыла – изложению мыслей и знаний на бумаге. Если в детстве я писала придуманные рассказы, то сейчас решила делиться знаниями, которыми обладаю, и полезными для читателя. Параллельно, мой бизнес идет в SMM направлении, но им в основном занимаются мои сотрудники, я в свою очередь нашла вдохновение в письме.

Мотиватор – не первое мое творение. В июне 2020 года вышел мой BUSSINES Помогатор – помощник в сфере бухгалтерии. После него я поняла, насколько мне интересно это занятие и как классно создавать то, что будет полезно множеству людей. Помогатор я советую тем, кто начал заниматься бизнесом, или только планирует. Отзывы начинающих предпринимателей самые положительные. С ними ты можешь ознакомиться на нашем аккаунте в Инстаграм @lazhyd_motivator.

Вернемся к нашей теме. Данный продукт создан для поддержки мотивации и создания самомотивации. Он научит тебя, как ставятся цели, планы, анализируется день и многое другое. После каждой главы, тебя ждут практические задания, где ты сможешь сразу применить полученные знания. Мотиватор подойдет каждому, вне зависимости от возраста, и на любом этапе саморазвития. Год его создания, пришелся на 2020 – год пандемии коронавируса, в связи с этим состояние депрессии и демотивации было получено огромным количеством людей, поэтому его выпуск, как нельзя кстати. Я уверена, что каждый, читающий его, найдет много полезного и интересного.

Когда мотивация заканчивается, хорошо брать ее «извне» и для этого мы разместили здесь лучшие цитаты великих людей, фильмы и книги, которые помогут мотивировать себя и не сдаваться. Несколько бонусов! Здесь ты найдешь Дневник мотивации на 21 день, где собраны самые важные ритуалы,

подлежащие записи. Конечно, 21 день мало, если хочешь и дальше пользоваться этими инструментами, и поэтому мы...

ВНИМАНИЕ! Создали дневник мотивации «365 дней мотивации». Это дневник, как и в Мотиваторе на 21 день, только на ЦЕЛЫЙ ГОД. Это не только листы для записи, там есть свои дополнительные фишки и задания, но это ты увидишь сам, приобретя его! Но и это еще не все! Многие, начиная, что-то делать, потом забрасывают, забывают.... И вот, чтобы для тебя была поддержка, и ты мог получить «пинок под зад», в хорошем смысле, мы создали Телеграмм чат. Это общество людей, которые хотят меняться и вводить привычки – обладатели Мотиватора. Тебе не дадут «слиться». Туда, ты присылаешь выполненные задания, ежедневные фото записей дневника, что будет означать – ты идешь вперед и не сдаешься. Если тебе

захочется «забить» и ничего не делать, ты всегда можешь написать в чат, чтобы получить тот самый «пинок». Сможешь найти друзей и единомышленников, что тоже важно.

Чтобы попасть в чат, нужно отсканировать QR – код, он находится внизу страницы. И ты с нами! Все вопросы и уточнения по заданиям, ты можешь получить там.

Пора приступать к знакомству с Мотиватором и выполнению заданий, если решишь не выполнять задания – нужного эффекта не получишь. Теория полезна, когда применяется на практике. Ты уже сделал шаг – купил Мотиватор! Ты Молодец! Приятного изучения, и ждем тебя в чате!



Mo

Привет!



Предлагаю оставить
сейчас являешься, с
навыками и знания
ВСЕХ заданий Мой
можно записать, ч

«Happiness is not a destination. It is a method of life»

«Счастье – это не цель, а образ жизни»

Глава 1. Избавляемся от депрессии, без помощи психологов.

Каждый из нас, к сожалению, бывал в состоянии депрессии, уныния (если нет – напиши мне, поделись секретом). Кто-то смог справиться с ней через час, а другие до сих пор находятся в ней. Я сама находилась в ней не один раз (последние лет пять это бывает крайне редко), но срок ее всегда был разным.

Расскажу, для примера, тебе одну ситуацию из своей жизни, после которой я нахожусь в депрессии (унынии) не более часа. Когда мне было 24 года, мне казалось что жизнь просто ужасная, а депрессия нескончаема (сейчас это что-то нереальное и далекое).

В один момент меня уволили с работы, в этот же день у меня закончились отношения, а также было достаточно много долгов по кредитам и не только, ну и «для полного счастья», заболела моя старенькая кошка, которая жила у мамы. Кто переживал, что-то подобное, понимает состояние, в котором я тогда находилась. На тот момент я не знала как с этим справиться и куда вообще идти, и что делать. **НО!** К счастью, тогда не работать, у меня не было возможности, поэтому приходилось ходить на собеседования, соглашаться на работу, которую предлагали, и заставлять себя ходить на нее. Проработав полгода на разных местах, где особо не платили, меня позвали на работу, с которой уволили как раз в начале моей депрессии. Та работа мне нравилась (кассиром на заводе металлопроката), а тут пригласили на вакансию бухгалтера (моя профессия по образованию). Также в это время я села на диету, занялась спортом и старалась чаще видиться с друзьями, соглашаться на все развлечения, которые они предлагали. В связи всеми этими событиями моя депрессия закончилась окончательно. А также я поняла, что все плохое заканчивается и длится ровно столько, насколько ты сам это позволяешь.

На этой работе я очень старалась и меньше чем через год, открыла свою бухгалтерскую компанию «Продуктивный Учет». Уже прошло почти 5 лет и многое изменилось, но подробно об этом описано будет не здесь.

К чему я это все? Хочу поделиться советами, как я справлялась с этим состоянием и какие есть еще эффективные способы, о которых мне известно.

Способы:

1. Иди к карьерному росту, увеличению бизнеса или просто лучшему выполнению своей работы. Как говорится «уйти в работу с головой», но все нужно делать в меру. Помимо работы, необходимо заниматься личной жизнью, саморазвитием и хобби.

2. Знакомства и общение. Здесь дело даже не в новых знакомствах, можно пообщаться со старыми друзьями, главное, чтобы люди приносили позитив в твою жизнь. Общайся с сильными людьми, которые знают, чего хотят. С ними ты будешь расти. Они смогут мотивировать тебя даже тем, что делают сами.

3. Займись своим телом. Если у тебя нет лишнего веса или тебя все устраивает, займись спортом, танцами, йогой – для настроения. Главное, найди, что тебе приносит максимальное удовольствие. Всем этим можно заниматься дома (YouTube тебе в помощь).

4. Изучай новое. Один из лучших способов выйти из депрессии, начать изучать то, что давно хотелось, но не хватало времени. Изучи новый язык, займись вокалом, научись рисовать, вышивать или иди работать волонтером (кстати, помощь другим хорошо «лечит») и многое другое. Это хорошая возможность найти, что тебе по душе и сделать делом всей жизни!

5. Сделай то, что никогда не делал. Хотел прыгнуть с парашютом, подняться в гору или прокатиться на самом страшном аттракционе? Самое время. Выработка адреналина перепро-

граммирует и даст те эмоции, которые тебе необходимы. Туда же относятся прыжок с тарзанки, поход на квест, прохождение трансформационного тренинга... Ограничить может только твоя фантазия!

6. Придавай смысл каждому дню! С вечера составляй план на следующий день, он должен тебя вдохновлять. Проснувшись, думай о хорошем, и главное выполняй задуманное. Вечером анализируй все, что сделал и все хорошее, что произошло сегодня (даже хорошая погода – повод для радости). Так, ты наполнишь смыслом свои дни, и жизнь предстанет в ярких красках.

7. Хвали себя. Не нужно каждый раз, когда что-то не получается, говорить что это ты плохой, ты виноват. Просто улыбнись ситуации и исправь, что необходимо. За любые, даже мелкие достижения – хвали себя.

8. Это плохой день, а не плохая жизнь! Помни всегда об этом! Если ты будешь этим руководствоваться, депрессия не поглотит тебя. Еще лучше переделать фразу – это просто неприятная временная ситуация, и она скоро будет решена! Можешь сделать это своей аффирмацией.

Депрессия, «панические атаки» и другие неприятные состояния, часто преследуют большинство людей.

1. Еще один способ, чтобы депрессия тебя не «поглотила» – принять ситуацию.

А после этого: Если проблема решаема, то нужно написать план действий по ее решению (иногда хватит и одного пункта). Главное, начать выполнять эти действия.

Пример.

Есть долг – для тебя достаточно большой и ты думаешь о нем 24 часа в сутки. Что же происходит? Твой мозг постоянно сосредоточен на проблеме, а не на решении, и поэтому, для ее решения, у тебя уже не хватает ни времени, ни тем более энергии. Сядь, расслабься – ты отдашь долг («кидать» никого ты, конечно, не собираешься), но на это понадобится время. Поговори с кредитором, договорись на сроки и график выплат. Далее начинай отдавать по графику часть своего дохода (только не весь доход, оставляй сумму на проживание, иначе снова влезешь в долги). Поверь! После этого у тебя не будет «панических атак», ты будешь сосредоточен на работе и на развитии, а не концентрироваться на том, что все плохо.

2. Если проблема не решаема, то ее нужно просто отпустить. Какой смысл переживать, из-за того, что от тебя не зависит.

**«Если проблему можно решить – не стоит о ней беспокоиться.
Если проблему решить нельзя – беспокоиться бесполезно.»**

Практические задания:

1. Вспомни, когда у тебя последний раз была депрессия. Сколько она длилась?
2. Какая была причина? Можно ли было ее избежать, просто проанализировав согласно представленным способам?
3. Выбери и запиши способы выхода из депрессии, которые ты готов применять.

«All our dreams can come true, if we have the courage to pursue them.»

«Все наши мечты могут стать реальностью, если у нас будет достаточно смелости им следовать.»

Моя последняя депрессия

Глава 2. Как выработать полезную привычку? Способы и схема выработки.

На протяжении жизни у нас формируются привычки, какие-то осознанно, какие-то нет. Сейчас, мы будем учиться формировать нужные тебе привычки. Этот Мотиватор появился быстрее, чем изначально планировали, благодаря тому, что как только я поставила цель о написании, в течение трех дней приступила к выполнению задуманного. Главное – я поставила цель писать минимум по одной главе в день (ввела привычку). Конечно, делала исключения в выходные и праздники, но в будни писала ежедневно. Это касается и других моих привычек – медитация, чтение, упражнения и многое другое. Вне зависимости от того, какую привычку ты хочешь сформировать – это ежедневная кропотливая работа.

Шаги к новой привычке:

1. Найди свою привычку. Подумай, что хочешь внедрить в свою жизнь. Это должен хотеть ты, а не потому что «положено». Пусть иногда трудно заставлять себя выполнить задуманное, но сделав, будешь чувствовать подъем и удовлетворение – это будет стимулировать каждый день делать снова.

2. Прими решение. Прими решение и начинай действовать прямо сейчас.

3. Не делай исключений. Делай регулярно, без исключений и нахождения «обстоятельств». Когда привычка будет сформирована, то можно делать, когда спланируешь, но на этапе формирования важна регулярность.

4. Правильное окружение. Намного легче, формировать привычку в окружении единомышленников. Вступай в различные группы, беседы, где будешь вдохновляться примерами других людей, и делиться достижениями. Нам повезло, что сейчас 21 век – век технологий и все можно делать онлайн, а не ходить на «собрания», хотя это хорошее дополнение.

5. Расскажи друзьям. Когда ты делишься с другими, это создает дополнительную мотивацию и дисциплинирует, ведь если не получится – не хочется выглядеть «пустословом» перед другими.

6. Визуализируй. Представляй, что эта привычка у тебя уже есть и эмоции, которые ты при этом испытываешь. Это поможет двигаться вперед с положительным настроем. Главное – эмоции.

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.