



Юрий Вахрушев

Что делать с мотивацией

Как использовать мотивацию

# Юрий Александрович Вахрушев

## Что делать с мотивацией

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64054841](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64054841)*

*SelfPub; 2021*

### Аннотация

Фильмы про спортсменов заряжают нас адреналином, верой в силы человека, желанием так же преодолеть наши способности, как это делают герои с экрана. Мы выходим с фильма заряженными хотя бы на регулярный бег, но на следующее утро кроссовки продолжают пылиться. Так почему же так сложно уже просто взять и начать раз и навсегда регулярно тренироваться, питаться без вредностей, пить воду? Даём инструкцию по эксплуатации своей мотивации и превращению желаемого в достигнутое!

# Юрий Вахрушев

## Что делать с мотивацией

Сначала загораются глаза, в мыслях желание стать моделью Victoria's Secret, в руках гантели, такая целеустремленность, аж зубы скрипят! Две недели упорства и мотивирующих картинок, а потом усталость, стресс, день Рождения подруги, кусочек бургера, одна пропущенная тренировка и... снова надо начинать с нуля? И сколько таких циклов уже было?

Фильмы про спортсменов заряжают нас адреналином, верой в силы человека, желанием так же преодолеть наши способности, как это делают герои с экрана. Мы выходим с фильма заряженными хотя бы на регулярный бег, но на следующее утро кроссовки продолжают пылиться. Так почему же так сложно уже просто взять и начать раз и навсегда регулярно тренироваться, питаться без вредностей, пить воду?

Даём инструкцию по эксплуатации своей мотивации и превращению желаемого в достигнутое!

Итак,

- Определите свою цель – найдите свои старые фото, джинсы, в которые снова мечтаете влезть, что-то, что именно вас заводит и даёт драйв. Важно: ваша цель не должна быть недостижима для вас, другие люди и их фигуры тоже не

должны быть целью, иначе мозг не сможет связать желаемый образ с тем, что вы должны будете делать день ото дня, если вы будете представлять фигуру Веры Брежневой или соседки Милы, то в моменты слабости вам цель будет казаться недостижимой: «мало ли, кто знает, как именно Вера/соседка Мила получила своё тело, может, она родилась такой/делает 50 процедур в месяц, так что у меня точно не получится». Мозгу нужно понимать, что это возможно, и для этого надо тренироваться и питаться здоровой пищей. Представьте себя в тех-самых-брюках и с новой фигурой, или как бывший давится, глядя на твоё новое фото в купальнике, или как на выездном корпоративе в Турцию ты самая красивая из коллектива, здорово же? И достижимо! Эта комбинация гораздо более работающая, чем представлять что-то вне зоны обзора. Сами посмотрите, как мотивируются люди, кто хочет виллу в Майами, а сами не имеют ни гроша за душой: скорее всего, от нереальности цели они даже не начнут всерьёз искать варианты покупки. Зато те, кто в такой же ситуации хочет просто свою жилплощадь, много ищут, анализируют и сравнивают цены, говорят с риэлторами, потом покупают одну квартиру, через какое-то время побольше..а там и до Майами недалёко :) Поэтому если хочешь фигуру Эмили Ратажковски можно просто вздохнуть «ах, ну такая она», а если хочешь подтянуть свой пресс, потом чуть подсушиться, потом тут подкачать..то можно увидеть в зеркале себя с гораздо более впечатляющим телом, чем у Эмили.

Поймите, **ЗАЧЕМ** это вам – найдите свой собственный смысл тренироваться. Не «потому что надо бы», не «потому что все трелят», не «ну мне вроде бы надо похудеть, наверное, не знаю, вроде я норм, но я хотела бы получше», это не сработает. Вам нужно увидеть в вашем новом образе жизни действительно что-то очень важное, чтобы начать и идти на новые жертвы и искать новые удовольствия. Если вы не знаете, куда вы идёте и зачем, вы и придёте в итоге куда-нибудь, получите в итоге что-нибудь, и никто не знает, что именно это будет. А чувство досады и потерянного времени будет.

# 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.