



Ярослав  
Андреев

**МОР  
КОВКА  
СПЕРЕ  
ДИ**

Путь к личной  
мотивации

16+

Ярослав Андреев

**Морковка спереди. Путь  
к личной мотивации**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

**Андреев Я.**

Морковка спереди. Путь к личной мотивации / Я. Андреев —  
«ЛитРес: Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-93486-3

Мотивация — это важнейший показатель того, насколько яркой, насыщенной и реализованной будет ваша жизнь. Ярослав Андреев — коуч по эффективности, который за свою многолетнюю практику вывел формулу личной мотивации, собрав воедино и структурировав весь опыт и знания по данной теме. В книге собраны не только 6 шагов, которые помогут выстроить личную мотивацию, но и упражнения, позволяющие внедрять всё на практике. К концу книги у вас будет план к своей амбициозной цели, а так же личный чек-лист для поддержки мотивации каждый день и в самые сложные для вас моменты. В книге мотивация разобрана всесторонне — с точки зрения целеполагания, коучинга, физиологии и психологии. Эта книга не сборник историй и советов о мотивации, а инструмент, с конкретными шагами и действиями, с помощью которого вы сможете трансформироваться и реализовать свой потенциал!

ISBN 978-5-532-93486-3

© Андреев Я., 2021  
© ЛитРес: Самиздат, 2021

# Содержание

Введение	5
О мотивации	7
Основные принципы	8
Мифы о мотивации	12
Туда и обратно	13
Моя система личной мотивации	14
Шаг 1. Куда и зачем вы идёте	16
Ценности	16
Как найти свои ценности	19
Как создать видение	22
Идентификация	25
Карта целей	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Ярослав Андреев

## Морковка спереди. Путь к личной мотивации

### Введение

Приветствую вас!

Я рад, что вы открыли эту книгу и хотите поработать со своей мотивацией. Хотите свои мечты переносить из головы в реальность. Я намерен вам в этом помочь и поэтому создал не просто книгу, а пошаговый план действий на пути к личной мотивации.

Сегодня всё больше людей хотят добиться успеха, счастья, влияния, реализации своих желаний, и сейчас мир позволяет это сделать как никогда просто. А вокруг много успешных примеров людей, которые уже это сделали.

Но парадокс в том, что в реальности самих действий для достижения целей очень мало или их нет вообще. Даже, когда мы видим путь тех людей, которые уже сделали это до нас, и нужно просто пройти за ними, действий всё равно не происходит, потому что одно дело – хотеть и совсем другое дело – действовать. И основная задача этой книги – сократить пропасть между желаниями и действиями, которые нужны для их реализации.

Мотивация побуждает к действию, а без действия не бывает результатов. Проще говоря, мотивация – это мост между желанием и действием.

Мотивация – мотор, который тянет всё остальное, поэтому с ней стоит работать в первую очередь. Мотивация – это важнейший показатель того, насколько яркой, насыщенной и реализованной будет ваша жизнь.

Я начал писать эту книгу в поисках формулы мотивации, которая бы работала в большинстве случаев как для моих клиентов, так и для любого, кто прочтет эту книгу. Из раза в раз на консультациях я сталкиваюсь с вопросами именно о мотивации и о том, как же всё-таки переходить от плана к действиям. Я решил собрать всю информацию воедино, структурировать её и закрыть этот вопрос, может быть, не раз и навсегда, но хотя бы на долгое время.

В книге собраны не только 6 шагов, которые помогут выстроить мотивацию, но и упражнения, позволяющие внедрить всё на практике. Вы сможете сделать для себя личный чек-лист, чтобы поддерживать мотивацию ежедневно и в самые сложные для вас моменты.

Эти шаги проходили в той или иной степени все миллионеры, миллиардеры и люди, которые достигли выдающихся результатов. Если вы взяли в руки эту книгу, наверняка вы один из таких, но только в начале своего пути. И это значит, что к концу книги вы начнёте движение к своей амбициозной цели.

Запомните правило: отныне всё начинает зависеть от вас, даже то, как использовать данные знания и использовать ли их вообще. Хотите изменений, читайте дальше и делайте всё по списку!

Я убеждён, что нет людей без мотивации, есть люди, которым не задали правильных вопросов. Что это значит? Узнаете через несколько страниц.

В этой книге я рассматриваю мотивацию всесторонне – с точки зрения целеполагания, коучинга, физиологии и психологии. Также даю последовательный алгоритм того, как пользоваться мотивацией в самых различных ситуациях. Я хочу, чтобы для вас это была не просто книга с информацией, а инструмент, с помощью которого вы сможете трансформироваться.

Скажу вам сейчас и буду напоминать по ходу всей книги. Самое главное здесь – это делать задания, потому что я даю очень много конкретных методик, которые нужно будет просто-напросто применять, и тогда у вас появится своя морковка спереди.

У каждого из вас есть огромный потенциал, который вы можете реализовать!

Я уверен, что даже с помощью нескольких методик из этой книги вы способны начать и закончить все те дела, которые хотели сделать давным-давно. Представьте, я собирался написать книгу уже около 7 лет! Даже, когда я стал коучем, всё равно какое-то время откладывал этот вопрос. Мне пришлось углубиться в тему мотивации и принять для себя определённые правила, чтобы я наконец смог это сделать.

Почему я верю, что у вас всё получится? Во-первых, у вас в руках эта книга. Если бы мне дали такую раньше, я бы сэкономил несколько лет жизни. Во-вторых, вы сможете сделать это потому, что даже я – прокрастинирующий откладыватель – научился использовать эти техники в своей жизни и получать результаты. Получилось у меня – у вас точно это получится!

*Хочу выразить особую благодарность моей жене Марине, которая верит в меня, вдохновляет и поддерживает на этом пути!*

## О мотивации

В этом разделе я хочу рассказать о том, как работает мотивация, каковы основные заблуждения о ней, а также покажу тот алгоритм, который является самым простым для создания и поддержания мотивации длительное время.



## Основные принципы

1. Говоря о мотивации, я начну с того, что **нужно разделять цель и средства достижения этой цели**. Часто в повседневной жизни мы выдаём за наши цели как раз-таки средства. Например, цель – купить новый автомобиль. Кажется, всё очевидно, но если копнуть поглубже, то получится, что для одного человека это средство получить признание в своём окружении, для другого это будет личным достижением, для третьего – просто кайф и комфорт от новой машины, т. е. впечатления. Да, могут быть все причины сразу, и это показатель того, что цель, скорее всего, будет достигнута, но об этом позже.

Или, например, возьмём цель зарабатывать 1 млн. руб. в месяц. Для одного человека это на самом деле означает статус, власть, желание быть особенным. Для другого это могут быть признание, свобода, комфорт или всё перечисленное в любом возможном сочетании.

Когда мы поймём природу нашей мотивации, то сможем не только укрепить стремление к достижению цели, но и пересматривать способы достижения этих целей. Ведь чтобы получить признание, можно купить новое премиум-авто, а можно масштабировать бизнес до 1 млн. долларов в месяц, можно выступить на аудиторию 5000 человек или написать книгу-бестселлер. Когда появляются варианты, достигнуть истинных мотивов проще.

2. Второе, что стоит учесть, **мотивация – это всегда индивидуально**. Ваша задача – найти способ получать мотивацию и поддерживать её конкретно для себя. Я дам много упражнений и техник в этой книге, думаю, вы сможете найти то, что сработает для вас.

Например, простое упражнение: награждать себя в конце сделанной работы/дела/проекта. Это может быть всё что угодно – от еды, прогулок и кино до бань, путешествий и секса. Вам только нужно быть честным с собой и настроить всё под себя.

3. Третье, о чем важно сказать, – **не ждите быстрых результатов**. Это бич нашего времени. Мы все окружены историями успеха и кейсами, где за полгода, за 3 месяца, за 6 недель люди добиваются впечатляющих результатов и обещают такие же результаты вам. И я скажу честно – это не лучшие мотиваторы. Потому что это даёт обратный эффект, который я испытывал на себе не раз. Когда, одухотворённый после очередного тренинга, ты начинаешь интенсивно что-то делать, работаешь сутками, и так неделю, две, месяц, а результаты далеки от того, что тебе рассказывали. Тут ты начинаешь в себе сомневаться:

«Как же так? У них вышло, а у меня нет».

Продолжаешь делать, а параллельно гнобить себя, пока просто не опускаются руки. А ведь по сути, тебя, скорее всего, дезинформировали, как раз чтобы мотивировать. Большинство таких кейсов сфабрикованы, что легко проверить, но у нас нет на это времени. Остальные явились результатом долгой работы и усилий, которые не все учитывают, а выдирают из контекста, а третьи просто попали в тренд и являются скорее исключениями, чем инструкцией к применению. Тут можно сказать о термине «ошибка выжившего».

*«Во Вторую мировую войну венгерскому математику Абрахаму Вальду поручили найти решение важной задачи. Не все американские бомбардировщики возвращались на базу. А на тех, что возвращались, оставалось множество пробоин, но распределены они были неравномерно. Значило ли это, что в пробитых местах нужно больше брони?»*

*Вальд ответил: нет, исследование как раз показывает, что самолёт, получивший пробоины в данных местах, ещё может вернуться на базу. Самолёт, которому попали в двигатель или бензобак, выходит из строя и не возвращается. Поэтому укреплять надо те места, которые у вернувшихся в массе наиболее «чистые».*

*Также известно расхожее мнение о доброте дельфинов, основанное на рассказах пловцов, которых животные толкали к берегу, но нет данных от тех, кого толкали в обратном направлении».*

*Материал из Википедии – свободной энциклопедии.*

То есть нет смысла полностью полагаться на успешные кейсы и примеры. Например, по статистике, выживает и приносит прибыль 1 бизнес из 10. На самом деле более ценен опыт тех, кто совершал ошибки и успешно с ними справился или, даже не справился.

Я уделил этому моменту внимание, чтобы вы критически мыслили при очередной дозе мотивации и не впали в депрессию из-за отсутствия быстрых результатов. Несомненно, сходиться зарядиться мотивацией можно, просто правильно её потом применяйте. В будущих главах мы рассмотрим, как заложить достаточное время для реализации цели и как отмечать собственный прогресс, когда внешних результатов ещё нет.

4. Дальше из третьего пункта приходим к четвёртому – **повышайте нагрузку постепенно**. Тут, я думаю, всё понятно. Но есть те, кто теряет мотивацию, не соблюдая этот принцип. Приведу простой пример. Вы решили привести себя в форму и записались в зал. Не важно, что вас подвигло, но стартовый заряд у вас есть. Вы приходите в зал, смотрите на других (а они ходят в зал, возможно, не первый месяц) и начинаете выкладываться по максимуму. Что в итоге:

1. Вы всё равно проиграете внутреннюю гонку более подготовленным.
2. Вы дико устанете уже в процессе и к концу будете истощены.
3. На следующий день у вас будет болеть всё тело, вы будете с трудом передвигаться.

После этого вам нужно в 2 раза больше мотивации, чтобы вернуться в зал и продолжать, а обычно такой роскоши у нас нет, поэтому в фитнес-центр приходят всего 10% людей от купленных абонементов. Что можно было сделать?

1. Поставить себе цель: «зачем вы тренируетесь?» – например, пробежать марафон или выжимать х кг.
2. Начать с небольшой нагрузки и выполнить её.
3. Похвалить себя, почувствовать себя победителем.
4. Постепенно увеличивать нагрузку и отмечать прогресс.

5. Очень ценный урок, который помог мне бросить курить. **В случае срыва просто возвращайтесь к намеченной цели.** Одна из серьёзных ловушек мышления – это рассуждения в стиле «Раз пошла такая пьянка, режь последний огурец». То есть мы пропускаем одну тренировку, или не выполняем план на день, или выкуриваем всего одну сигарету, и у нас тут же возникает желание отказаться от фитнеса, большой цели или решения бросить курить – то есть миссия провалилась из-за единичного момента слабости.

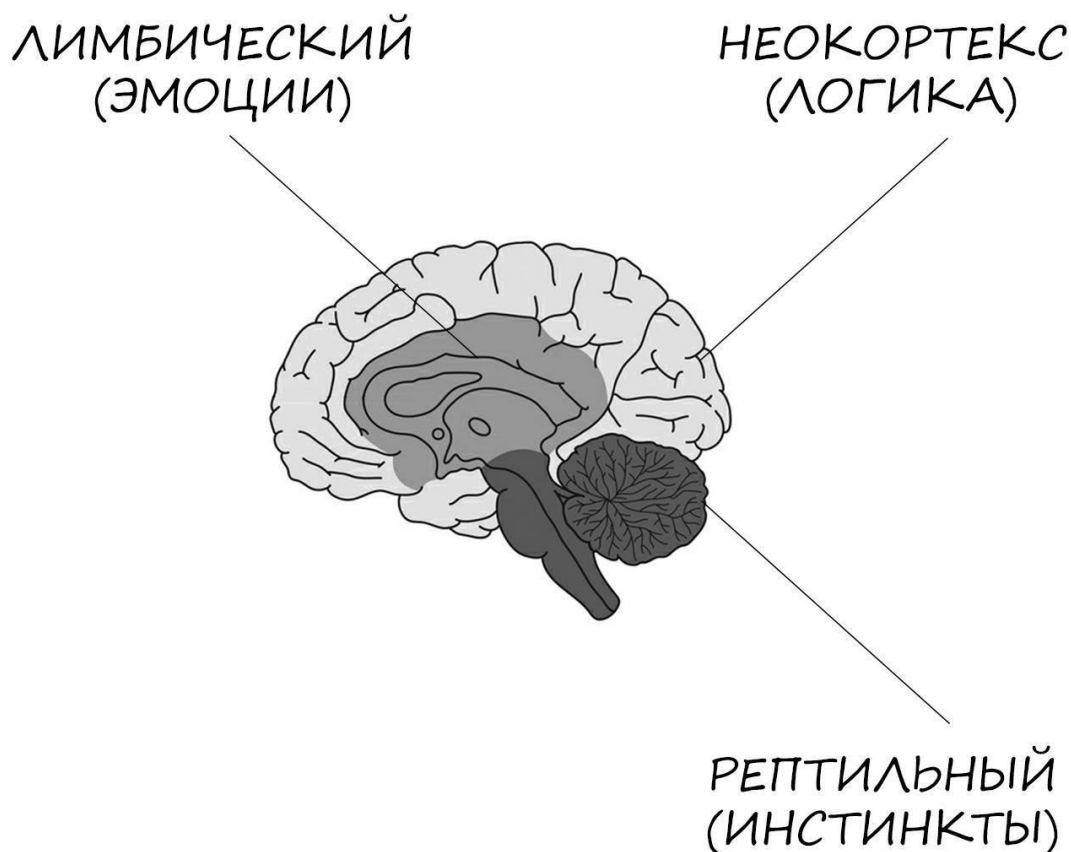
Мы устраиваем драму на ровном месте, хотя, по сути, особенно ничего не изменилось, вы просто продолжаете идти к своей цели. Одна сигарета не означает, что вы начали курить, пропустить одну тренировку – не означает, что бросаете занятия спортом и т. д.

Не нужно культивировать чувство вины и как-либо менять мнение о себе. Да, сегодня такой день – завтра вы сделаете по-другому. И всё. Такой подход помогает быстро вернуться к продуктивным мыслям и не откатываться после каждой осечки.

6. Наш мозг состоит из трёх частей:
  1. Рептильный – отвечает за инстинкты, защиту, безопасность.
  2. Эмоциональный – отвечает за эмоции, социальное поведение.
  3. Логический (неокортекс) – мыслит, рассуждает, анализирует.

Так вот, угадайте, какой из них самый главный?

Правильно – рептильный, поэтому какие бы высокие цели вы ни преследовали, если в желудке пусто, вы рано или поздно займётесь поиском еды и всецело будете им поглощены. Этот мозг даже не рассматривается с точки зрения мотивации, так как инстинкты сами возьмут своё.



Второй по силе – эмоциональный мозг, и вот где вся игра. Сколько бы мы ни придумывали логическим мозгом планов и целей, если они противоречат эмоциональному, неокортекс проиграет. Поэтому **всё должно быть согласовано с эмоциональной частью** – тогда вы получите двойную мотивацию. Именно поэтому так важно эмоциональное закрепление – если оно положительное, привычка закрепляется, если отрицательное, то нет.

Если в изучении английского есть эмоциональная поддержка, например вам нравится девушка, а она только speak English, то при выборе: заниматься английским или посмотреть сериал – вы выберете, конечно, первое. Но, когда такой поддержки нет, то вы выбираете второе, и тут даже не стоит себя винить.

Мозгу работать, учить непонятные слова непонятно зачем – тягость, а посмотреть сериал – кайф. Выбор очевиден. Вдаваться в подробности тут не будем, просто помните это. Согласовать свою цель с эмоциями – это быстрый способ вернуть не только мотивацию, но и осознанность своих действий.

**7. Отрицательная мотивация – тоже мотивация.** Есть 2 типа мотивации: «К» – вперёд к желаниям (морковка спереди) или «ОТ» – подальше от не желаемого, неприятного, боли и т. д. (морковка сзади). В книге больше идёт упор на мотивацию «К», но если у вас хорошо

работает мотивация «ОТ» – то используйте её или комбинируйте в целях формулировку «ОТ» и «К». Вспоминая пункт 3, что «всё индивидуально», настраивайте мотивацию под себя. Ваша отрицательная мотивация может быть вашим союзником.

8. Очень простая мысль, но с хорошим выхлопом. **Колесо успеха** – стоит его запустить, и оно будет раскручиваться. Идея в том, чтобы переключить своё внимание на успехи и достижения. Это стимулирует выработку гормонов эндорфинов и дофамина, меняет мысли о себе, своих возможностях и общий настрой. Стоит реализовать небольшую цель, получить успех, зафиксировать (отпраздновать) его, и это подтолкнёт вас дальше.

Достижения мотивируют на следующие достижения, и так мотивация разгорается всё больше и больше с каждым разом. Да, тут тоже бывают осечки, но вы всегда можете начать с предыдущего достижения (5-й принцип – «Двигаемся к цели, даже если споткнулись»). Не занимайтесь выискиванием минусов в себе и обесцениванием уже достигнутых результатов, как делает большинство, контролируйте свои мысли и подчёркивайте свои достижения. Всё в ваших руках, мотивация уж точно.

## Мифы о мотивации

1. Без мотивации ничего не стоит делать.

На самом деле это может быть просто уловкой, чтобы ничего не делать. Часто действие само рождает мотивацию, нужно только начать. Конечно, до этого желательно пройти все шаги, которые будут в этой книге. Тогда вам станет понятно, какое действие способно запустить мотивацию, а какое нет.

2. Мотивация появится сама.

Продолжение первого пункта – не ждите, что это случится. Отличный пример – эта книга. Вы начали её читать, потому что внутри чувствуете, что способны создать что-то большое и важное в этом мире. Вы, конечно, могли сказать: я буду ждать энергию или нужное время, когда буду достаточно замотивирован, чтобы сделать это. Но вы взяли мою книгу, чтобы выстроить свою мотивацию самостоятельно.

3. Достаточно одной мотивации.

Мотивация – это мост между желанием и действием. И если с желаниями, самой мотивацией и даже тем, как лучше действовать, мы в этой книге разберёмся, то само **действие останется за вами**. Я надеюсь, вы это понимаете и принимаете, только тогда книга будет вам максимально полезна.

4. Не могу, но поднажму.

Если вам уже несколько месяцев ничего не хочется делать, возможно, дело уже не в мотивации, а в вашем состоянии. У вас нет ресурса либо физического, либо психологического (состояние депрессии, например). Тут могут быть разные причины – от переутомления и нехватки витаминов до хронических заболеваний и состояния апатии. Покажитесь терапевту, чтобы проверить организм, и психологу, чтобы разобраться в себе, затем приступайте к целям.

5. Поставил правильную цель – и мотивирован всегда. В действительности **мотивацию необходимо поддерживать каждый день**. К тому же в идеале ещё иметь цель за целью. Только так вы точно сможете дойти до намеченной цели и не перегорите по прибытии, а пойдёте дальше.

## Туда и обратно

Сейчас я хочу поделиться с вами небольшой историей, которая подтверждает некоторые тезисы прошлых глав. Однажды, я отправился покорять вершину на Южном Урале, это было моё первое восхождение. Моё путешествие начиналось в лесу, где по грунтовой дороге я шёл примерно час, и ничего вокруг не менялось: лес, лес, лес.

Затем начался небольшой дождь, и я подумал, что это не так страшно, и пошёл дальше. Прошёл ещё один час, дождь полил сильнее. Дождевик я забыл в лагере, поэтому решил, что смысла возвращаться за ним нет. Чтобы оказаться в этой же точке (туда и обратно), я потрачу 4 часа, поэтому я пошёл дальше.

В этот момент меня стали посещать интересные мысли. И первая мысль была о том, что я иду уже 2 часа по лесу и никакого красивого пейзажа ещё не увидел. Прямо как в жизни или в бизнесе: на первых этапах ты предпринимаешь много усилий, действий, у тебя уходит много энергии, могут начаться какие-то проблемы, но результат ещё не очевиден. Так и я, шёл по лесу и думал: «Зачем я иду туда и туда ли я иду?» Сперва был только обычный лес и только через 4 часа подъёма я увидел красивые виды и облака как на ладони. Действительно – **не стоит ждать быстрых результатов.**

Вторая мысль, которая ко мне пришла: какие последствия у того, что мы бросаем дела на полпути? Если рассматривать жизнь по аналогии с восхождением на гору: если ты остановишься на полпути, то просто останешься «посреди леса», только ментального. Ведь именно тогда, когда силы вложены, потрачены, но результата нет, появляются сомнения в себе, в своих способностях, долгие откаты и т. д.

Поэтому, когда вы останавливаетесь посреди леса (на пути к цели), я хочу, чтобы вы задумались о возможности «пересмотреть маршрут», а не шли в крайности «я бросил» или «я больше не буду заниматься». Лучше рассмотрите этот маршрут как гипотезу.

Вы можете просто остановиться, если устали, пересмотреть путь, возможно, сделать несколько шагов назад или отдохнуть (прислушайтесь к себе) и пойти в другую сторону. Я призываю к тому, что бросать что-то на полпути – это не самая лучшая идея, потому что, скорее всего, есть возможность пересмотреть гипотезу и идти дальше. То есть **не нужно срывать**, особенно если вам нравится то, что вы делаете. Отдохните и продолжите путь в другом направлении, но всё равно к вершине.

Третья мысль о том, что я та-ак давно хотел это сделать, но никак не получалось. И стоило доехать и начать свой путь – теперь меня не остановить. То есть **стоит сделать первые шаги – и иногда этого достаточно, чтобы реализовать задуманное.** И ещё одна мысль, что **одной мотивации недостаточно, нужны любые, но действия**, иногда это лёгкий рывок, а иногда реализация большого плана.

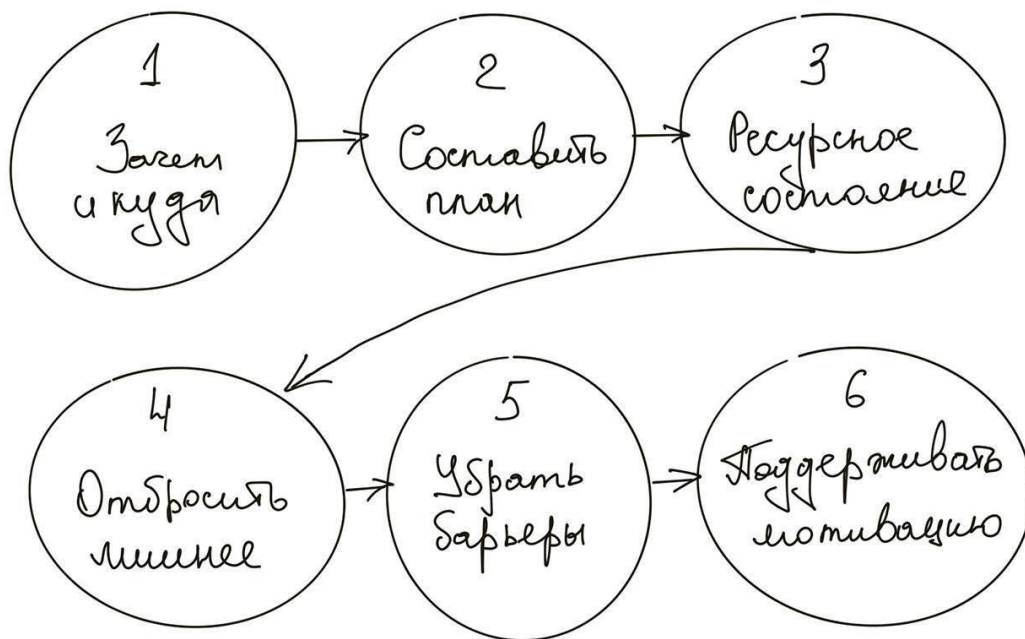
Когда пошёл дождь – лично меня это ещё больше подстегнуло закончить свой маршрут, я понял, что большинство остановилось бы на этом этапе, а я нет. То есть усложнение маршрута (**отрицательная мотивация**) для меня тоже неплохо работает.

И последнее – на вершине я получил удовольствие, придумал и сделал определённый ритуал, т. е. получил **эмоциональное закрепление**, и теперь, когда я уже дома, мне хочется пойти ещё раз.

Вот так в одной простой истории я нашёл подтверждение многим правилам работы мотивации. Теперь перейдём к более системной информации.

## Моя система личной мотивации

В результате работы с моими клиентами и изучая работы психологов о мотивации, я составил пошаговую систему её создания и поддержки.



Теперь давайте быстро разберём каждый этап и их последовательность.

Я считаю, что каждый из этапов важен и отсутствие какого-либо из них будет существенно снижать мотивацию.

### Шаг 1. Понять, зачем и куда вы хотите прийти.

1. Начнём мы с того, что отыщем ваши ценности, то есть ваши истинные мотивы по жизни, то, на что можно будет опираться при выборе целей и принятии любого решения.

2. На основании их вы составите видение своей жизни – то будущее, в котором вы бы хотели оказаться. Оно будет только ваше, а не навязано извне.

3. Из видения вы поймёте свою новую идентификацию. Главный ответ, который вы получите: Кто я? Он создаёт внутреннюю опору и образ себя, который поддерживает на пути к цели. Потому что думать о себе: «Я скромный бухгалтер» или «Я креативный писатель» – две совершенно разные жизненные позиции, которые могут быть в одном человеке, просто он не может переключиться, застряв в одном образе на всю жизнь.

4. Затем мы выстроим цели на основании ценностей и видения. Они будут вас мотивировать на 10 из 10, потому что взяты не из списка 1000 хотелок, навязанных окружением, а основаны на том, что для вас на самом деле важно.

Если же пропустить этот этап, то любая цель может перестать вас мотивировать в самый неожиданный момент и мозг саботирует её в тот же миг. Так происходило не раз у меня и моих клиентов, так что без этого никуда. Это главный шаг, и все техники малоэффективны без истинной мотивации что-то сделать.

### **Шаг 2. Составить план.**

Теперь нужен план, чтобы прописать «Какие действия нужны, чтобы прийти к своему видению / своей цели?». Мозг так устроен, что для концентрации на задаче ему нужно знать следующие шаги, иначе он начинает терять фокус и отвлекаться на второстепенные/бытовые вопросы. Также мы научимся переходить от мысли к действию и отслеживать свой прогресс, что усиливает мотивацию.

### **Шаг 3. Создать ресурсное состояние.**

Чтобы идти, нужна энергия – топливо/ресурс – называйте, как хотите, сути это не меняет. Можно поставить цели из ценностей, и это даст вам толчок, но если цель достаточно амбициозна, то дополнительная энергия вам понадобится в любом случае. Поэтому дальше надо работать над своим ресурсом, чтобы всегда были силы идти дальше.

### **Шаг 4. Отбросить всё лишнее.**

Чтобы идти было ещё легче, нужно сбросить балласт в виде хлама, мусора и беспорядка. Это точно всем по плечу и обязательно добавит собранности и мотивации. Так что этап обязателен к выполнению. Вы наведёте порядок дома, в делах, в ПК, телефоне и даже в окружении.

### **Шаг 5. Убрать внутренние барьеры.**

Как только вы начали действовать, можете столкнуться с некоторым внутренним сопротивлением. Оно может возникать и на предыдущих этапах, но на уровне действий его видно лучше всего. Задача этого этапа – понять и убрать свои внутренние барьеры.

### **Шаг 6. Поддерживать мотивацию каждый день.**

Когда вы уже несётесь к цели, в жизни бывают незапланированные ситуации. Поэтому я приготовил для вас козырь в рукаве – собрал различные техники усиления мотивации на каждый день. Что ж, начинаем?

## Шаг 1. Куда и зачем вы идёте

### Ценности

Вы не выбирали язык, на котором говорите, вы не выбирали родителей и все убеждения, которые сейчас являются частью вашей психики, вы не выбирали климат и страну, в которой родились, не выбирали форму головы, размер ног и букет хронических болезней. Да, вас кинули сюда, в пучину разворачивающейся игры, и даже не дали инструкции. Но.

У вас всегда есть выбор: соглашаться или нет. Играть дальше по правилам, в которых вы постоянно ведомы и чего-то недополучаете, или выйти из системы!

На мой взгляд, есть 2 системы, которые диктуют нам всю жизнь:

- внутренняя – все наши сценарии, программы и убеждения, которые ежедневно формируют практически все наши действия;
- внешняя – родители, общество, государство.

Если думаете, что это не так и вами никто не управляет, то вспомните, сколько раз вы откладывали на завтра то, что действительно важно, сколько раз шли на поводу близких, друзей и родственников, сколько раз решали сделать как надо и как правильно, а не как хочется? Сколько раз нарушили данное себе обещание и шли против своей натуры?

А кто принимает решение, во сколько вы сегодня встаёте? Кто выбирает, что вы сегодня едите? В какой квартире живёте? Вы занимаетесь тем, о чём мечтали? Вы получаете столько, сколько считаете достойным? Вы путешествуете, куда и когда вам захочется? И даже если вы что-то выбрали сами, я спрошу: почему? Почему был выбор именно таким? Кто повлиял на ваше решение?

И тут выходит не всё так гладко.

Всё потому, что Я – последняя буква в алфавите. Настолько, что многие даже не знают, что вообще представляет собой это Я и что оно хочет. Всё потому, что нет фундамента – того, от чего можно было оттолкнуться в своих желаниях, решениях и действиях.

Жизнь может быть абсолютно нормальной, есть достаток, работа, возможно семья, но внутри есть чувство, что что-то не так, вы как будто не там, где должны быть. И вы пытаетесь заглушить это чувство фильмом, шоколадкой, сигаретой, социальными сетями, новыми обязанностями, заботами, бытовой техникой, алкоголем, но оно постоянно возвращается.

Так из года в год люди проживают по накатанной, без ориентиров или, ещё хуже, с чужими ориентирами. И кто-то в итоге просто угасает.

Нам всем в начале дали по 12 карандашей (нашу жизнь), и кто-то стал великим художником, кто-то рисует красивые картинки для себя, кто-то использует всего 3 карандаша, кто-то грызёт карандаши, а кто-то умирает в чёрно-белом мире. Почему?

Первое – внутренние ориентиры сбиты, и заложенная внутри картина мира противоречит желаниям. Второе – потому что кому-то так выгодно. Для этого и созданы системы. Если вам неуютно, неприятно, не нравится то, что с вами происходит, то, значит, кому-то это выгодно: близким, друзьям, родителям, начальнику, экономике, стране. Сбитой с толку и не готовой идти за своими желаниями личностью проще управлять.

Что с этим делать? Как вернуть контроль над жизнью? Как понять свои желания? Как стать «великим художником»?

Во-первых – никого не вините. Это только ваша ответственность – брать и что-либо изменять в своей жизни. Выходите из внутренней и внешней систем любым способом, обращаясь к специалистам, самостоятельно или выполняя упражнения из этой книги. Стоит сделать это для себя и для своего будущего сейчас, а не тратить жизнь на поиск виноватых. Даже если вы

их найдёте, они не станут вам помогать, исполнять ваши желания и т. д., а вот вы можете это для себя сделать.

Во-вторых – научитесь понимать свои истинные желания. И тут я хочу поделиться тем, что помогло мне. Ведь к 30 годам я оказался на руинах собственной жизни – без денег, сил, смысла и друзей. Всё потому, что жил без внутренних ориентиров.

Так вот, таким ориентиром для меня стали ценности – это то, что для вас действительно важно. У каждого они есть, но вы либо перестали к ним прислушиваться, либо никогда не осознавали их. Выстраивая жизнь согласно своим ценностям, вы делаете то, что приведёт именно к вашему личному счастью/успеху – подставляйте своё слово.

Если вы выбираете не соглашаться на чужие правила игры, перестаёте себе врать, осознаёте свои сценарии и убеждения, следуете своим ценностям, то становитесь хозяином своей жизни. В таком состоянии вы сможете сами выбрать климат, страну, язык, новые сценарии достатка, реализации и гармонии.

Для вас откроется новый вид внутренней энергии и мотивации. В таком состоянии не нужно себя постоянно заставлять. Оставаясь же в старой системе, бесполезно пытаться себя мотивировать, это как скакать на сдохшей лошади. Объясню нагляднее на своей истории.

*В юности я долго не мог найти себе девушку, прям совсем. И однажды после долгих размышлений на фортаци блокнота я написал: «Хватит искать девушку, найди себя».*

*Через пару лет мне попался в руки тот блокнот, я увидел эту фразу, посмеялся над ней и выкинул его.*

*Спустя 10 лет я наконец понял смысл этой фразы, всю её глубину. И вот почему: мы пытаемся найти счастье вовне, пытаемся закрыть наши дыры, где у нас есть недолюбленность, нереализованность и ещё много недо..., а это делает нас зависимыми от кого-то или от чего-то. Нам нужно в эти дыры постоянно что-то заливать, чтобы чувствовать себя хорошо или хотя бы нормально.*

*Поэтому, нужно сперва разобраться в себе, понять, чего ты хочешь, что для тебя хорошо, а что не очень, что ценно и важно, а что нет. Научиться быть честным с собой. Это начало дороги к счастью. И, конечно, я делал не так, что ставило меня в зависимость и приводило к ложным ценностям.*

*Только, когда я начал откапывать себя и понимать, кто я и для чего, я почувствовал нотку того самого счастья, которого искал везде. Оно, оказывается, всегда было внутри.*

*И в конце, конечно же, призыв к действию: чем раньше вы начнёте разбираться в себе, тем больше успеете побыть собой в этой жизни, которая не такая уж и длинная.*

С ценностями всё просто работает. Если вы делаете или выбираете то, что соответствует вашим ценностям, то это приводит вас к личному счастью. Есть такая притча:

Три каменщика усердно работали на каменоломне. Мимо шёл философ. Увидев их, он подошёл к первому и спросил, что он делает.

– Неужели ты не видишь? Дроблю эти проклятые камни! – раздражённо буркнул первый каменщик.

Он подошёл ко второму и задал тот же вопрос.

– Зарабатываю себе и своей семье на жизнь, – пожал плечами второй каменщик.

Философ подошёл к третьему и тоже спросил.

– Я строю храм! – гордо ответил третий.

Видите, как один и тот же процесс меняется в зависимости от ценностей. Чувствуете, какая разница в мотивации и в самореализации. Такой процесс вы можете выбрать и для себя, а не «дробить эти проклятые камни».

Теперь пример из жизни.

Вам на работе говорят, что вы будете продавать то, что заведомо бесполезно (например, лекарство, которое снимает симптомы, но отравляет весь организм), а для людей это преподносится как суперсредство. Конечно, вам предлагают за это хорошую прибавку к зарплате. И тут, если ваша ценность – справедливость или честность, вы просто уходите без сомнений. Если вы пойдёте против себя, то почувствуете вину, и она постепенно заберёт всю энергию и мотивацию работать.

Или, например, если ваша ценность – власть, то вы можете принимать очень непопулярные решения, приводящие к человеческим страданиям, но при этом у вас внутри будет всё окей, вас это наполняет, так как власти становится больше.

Главная задача – отфильтровать то, что действительно является вашей ценностью, а не то, что пытаются насадить из внешней системы. Вы можете сопротивляться и «строить бизнес», как все, например, но если ваша ценность – творчество, то вы просто потратите время впустую, но не станете счастливым в такой «не своей» области.

Зная свои ценности, вы можете перестроить деятельность под них, например сделать бизнес более творческим или для творческих людей и так далее.

Главное, что нужно понять из этой главы:

1. Оставаться в системе не обязательно, можно выйти и выбрать свой путь.
2. Времени не так уж и много, а жизнь – это совсем не черновик!
3. Миссия – прожить её максимально счастливо и ярко.
4. В этом помогут ваши ценности – они дадут направление и мотивацию.

А всё, что вам хотят навязать извне, что идёт вразрез с ценностями, пусть теперь идёт на три буквы.

P. S. Думаю, вы догадались, что одна из моих ценностей – свобода, именно поэтому было такое вступление.

## Как найти свои ценности

### АЛГОРИТМ:

1. Делаем упражнение 1 – выписываем общие черты героев.
2. Делаем упражнение 2 – выбираем основные ценности, которые наиболее часто встречаются.
3. Делаем упражнение 3 – выписываем все важности. Если чувствуете, что этого недостаточно, или хотите проверить наверняка, используйте вопросы в упражнении 4 и 5.
4. Выбираем из ВСЕХ списков 10 основных ценностей и выделяем 5 главных из них.  
\* Также можете посмотреть в шпаргалку по ценностям – упражнение 6 (может, что-либо отзовется).  
\*\* Раз в год нужно делать сверку своих ценностей и приоритетов – они могут меняться местами. С возрастом могут появляться новые ценности, например здоровье, семья, дети.

### УПРАЖНЕНИЯ:

#### 1. «Кем ты восхищаешься»

Подумайте и выпишите трёх человек, которыми вы восхищаетесь или тех, кто вас вдохновляет. Это может быть кто угодно, например члены семьи, друзья, политические лидеры, знаменитости или вымышленные персонажи.

Определите, что конкретно вас восхищает в них, например их масштаб, ответственность, достижения, таланты, черты характера. После того как подробно опишете своих героев, выделите по 3 главных черты, которые вы в них видите. Подумайте, какие ваши ценности они могут отражать?

Например, мой любимый герой – Илон Маск. Он делает то, что другие считают невозможным, новатор, решает глобальные проблемы, использует свой потенциал на максимум, живёт исходя из своих ценностей.

#### 2. «Список счастливых событий»

На листе бумаги напишите не меньше 10 событий своей жизни, в которых вы чувствовали себя максимально счастливым. У каждого это своё. Могут быть любые события. Важно то, что это должен быть конкретный момент, а не период жизни, неделя или день.

Несколько примеров:

- 1) рождение ребенка;
- 2) свадьба;
- 3) окончили учебное заведение;
- 4) поход в горы.

Тут не может быть неправильного ответа. Всё, что вам надо сделать, – это вспомнить события, которые первыми пришли на ум, и выписать их на лист бумаги. Теперь двигайтесь по шагам:

*Найдите общее.*

Сейчас посмотрите на свой список. Что вы в нём замечаете? Посмотрите внимательно, и вы увидите, что причины, почему это событие принесло вам счастье, во всех случаях схожи. Смотря на них, вам необходимо выделить общие тренды. И обозначить этот тренд одним выражением. Что это может быть?

Несколько примеров:

- Я достиг невероятного результата.
- Я ощутил свободу.

- Я увидел нечто невероятно красивое.

Напишите этот общий тренд под вашим списком счастливых событий. Тренда может быть два, бывает три и больше. Выпишите то, что вы видите общего в ваших жизненных обстоятельствах, которые делали вас счастливым. Это и будут ваши ценности.

*Выделите главное.*

Из всех ключевых состояний, которые вы нашли, выделите самое яркое. Это состояние, как правило, сильнее других или даже может объединять в себе все другие. Можете ранжировать получившиеся состояния по 10-балльной шкале, чтобы найти самое главное.

После того как найдёте, зафиксируйте его. Это будет ваша основная (базовая) ценность на данном этапе жизни. Относительно неё вы можете смотреть на все действия в вашей жизни: соответствуют они ей или нет. И если ответ «нет», то это действие, скорее всего, уводит вас с верного пути.

### **3. «Необитаемый остров»**

Если бы вы попали на необитаемый остров:

- Какие пять книг вы бы взяли с собой? Почему они так важны?
- Какие пять музыкальных произведений вы бы взяли с собой? Почему именно эти?
- Какие пять предметов вы взяли с собой? Почему они важны для вас?
- Какие пять фильмов вы бы взяли с собой? Почему они так важны для вас?

### **4. «Ответы на вопросы»**

Возьмите лист бумаги и начните отвечать на вопросы. После каждого вопроса запишите, что ваш ответ может говорить о ваших ценностях.

Вопросы:

- Чего вы хотите добиться в жизни? Почему именно этого?
- Кем вы хотите быть по жизни или на работе?
- Какими вещами вы надеетесь обладать? Почему именно этими?
- Что вы надеетесь испытать в жизни? Почему именно это?
- Как вы хотите проводить своё свободное время? Почему именно так?
- Как вы хотите повлиять на жизнь людей? Почему для вас это важно?

### **5. «Место рождения»**

Помечтайте, где бы вы хотели родиться. Наилучший сценарий на 10 из 10.

- Опишите место – где это будет, страна, город, район?
- Время – какой год?
- Семья – кто ваши родители, кто ещё у вас в семье?
- Я понимаю, что может быть ответ: «Мои родители самые лучшие», но всё же, я прошу вас помечтать! Теперь ответьте, почему именно в этом месте, в это время, в этой семье. Выпишите 3-5 ценностей, которые видите в этой картине.

А теперь представьте наихудший сценарий. Жизнь, которую никому не пожелаешь, ваш личный ад.

- Опишите место – где это будет, страна, город, район?
- Время – какой год?
- Семья – кто ваши родители, кто ещё у вас в семье.

Теперь подумайте, почему это самый плохой расклад. Напишите 3—5 ценностей, которые максимально ущемляются в этой картине. Это как раз те важные ценности, которые делают вашу жизнь счастливой.

### **6. Список ценностей**

Для уточнения можете посмотреть полный список ценностей. Может быть, некоторые слова будут вам так созвучны, что вы найдёте ещё пару ценностей для себя, но их нужно подтверждать ситуациями из жизни.

Если такого в вашей жизни не происходило, то тестируйте. Создайте ситуацию для проверки этой ценности и следите за своими ощущениями. Насколько вы наполнены, насколько вам нравится то, что происходит? Только после этого можете включать их в список ценностей. Сам список в приложениях в конце книги.

Приведу ещё один пример того, как ценности влияют на мотивацию.

*Я в юности занимался велоспортом. Помню, как пришёл на первую тренировку и мне сказали: «Когда устал, то каждый столб вдоль дороги – это финиш. Просто держись до него, а потом до следующего, а потом ещё и ещё». Я так и делал, думал: доеду до следующего столба и отвалюсь от группы. Но потом решил: нет, у следующего. И так ехал, и ехал, пока не возвращались с тренировки.*

*Я не отстал ни разу, пока ходил в секцию. Я пришёл практически без подготовки и держался на уровне тренированных людей. Было очень тяжело, но я был счастлив. Почему, спросите вы?*

*Во-первых, когда занимаешься тем, что любишь, не задаёшь себе этих вопросов. Я люблю сам процесс езды, скорость, сменяющиеся пейзажи, плюс я могу поехать куда хочу – это свобода. Во-вторых, я люблю гонки. Это заставляет чувствовать себя живым на 100 процентов, это страсть, драйв, адреналин, и если ты первый, то победа — суперкоктейль.*

*И третье – это, конечно, удовольствие, когда ты уже финишировал, понимание того, что ты всё выдержал и сделал это, — достижения. В итоге за сезон я отобрался на Чемпионат Украины без начальной подготовки и на старом велосипеде. Вот так ценности влияют на мотивацию.*

### **Задание 1:**

**Пройти по алгоритму и найти свои 10 основных и 5 главных ценностей.**

## Как создать видение

Видение – следующий шаг к мощной мотивации. Это мысленная картина будущего, которая заражает вас на все 100! Ведь всё создаётся дважды: сначала в своей голове, а потом в физическом мире. И я призываю в этом вопросе выходить за рамки того, что вам кажется реальным, тут нужно идти на максимум. Максимум того, что только хотите, даже если сейчас это кажется невозможным!

Есть одно выражение, которое сперва звучало для меня невыносимо, но потом я получил подтверждение этому в жизни. А сейчас и психологи начали об этом говорить, так что оно перешло в разряд официального:

*Мы не можем хотеть того, чего не можем достичь!*

И я хочу, чтобы вы строили видение с этой мыслью в голове. Тогда оно получится очень эмоциональным и энергоресурсным. Потому что, когда очередная задача покажется вам слишком сложной, вы вспомните о своих ценностях и о своём видении, и эта эмоциональная связь даст вам мотивацию и силы идти вперёд.

Мы с вами определим 2 временных горизонта: 3 года и 1 год. Почему стоит заглянуть так далеко? Потому что вы, может, не увидите деталей, но увидите направление. Может, вы хотите открыть свой бизнес, освоить новую профессию, переехать в другую страну и т. д. На горизонте в год вы можете этого не отследить и будете делать шаги в сторону от истинной цели. А так вы пойдёте по намеченному пути. Да, он может измениться, но в любом случае вы остаётесь управляющим в своей жизни и сможете скорректировать свои планы.

Генри Форд говорил: *«Если вы думаете, что можете, или думаете, что не можете, – вы в любом случае правы».*

Теперь давайте сделаем это! И помните: здесь нет правильного и неправильного ответа. Я даю всего лишь ориентиры, на самом деле это должна быть та жизнь, которую вы хотели бы прожить на все 100. Когда будете писать видение, то к каждому пункту можете задавать вопрос:

– Насколько меня это вдохновляет по шкале от 1 до 10?

Если какой-то пункт вдохновляет вас недостаточно, тогда задайте вопрос:

– Что нужно добавить, чтобы было 10?

И допишите до максимума. А когда вся картина сложится, проверьте, насколько она вас заряжает эмоционально. Опять проверьте по шкале и доведите до максимума. Готовы?

Тогда выделите себе время и **сделайте одно из самых главных упражнений:**

1. Зачитайте список своих ценностей.
2. Теперь возьмите ручку и листок.
3. Стоп, я серьёзно, возьмите ручку и листок!
4. Теперь напишите дату через 3 года, например: 10 декабря 2024 года.
5. Теперь пойдут вопросы, которые помогут составить картину, основные моменты записывайте на листок:
  - Представьте свою жизнь в намеченную дату. Это один обычный день, но на 10 из 10!
  - Представьте, как начинается ваше утро. Где вы просыпаетесь? В каком месте, в какой стране разворачивается вся эта история?
  - Что вы видите вокруг?
  - Какие запахи почувствуете?



1. Зачитайте список своих ценностей.
2. Посмотрите своё видение на 3 года и возьмите ручку.
3. Напишите дату – это всегда фокусирует, например 15 октября 2022.
4. Ответьте на вопросы:
  - Что вас окружает? Где вы находитесь?
  - Как себя чувствуете? Как выглядите? Какова ваша физическая форма?
  - Как вы питаетесь? Много ли у вас энергии?
  - Что у вас есть (недвижимость, капитал)?
  - Что у вас с отношениями? Любимый человек? Дети? Родители? Друзья?
  - Как вы отдыхаете? Как получаете эмоции и впечатления? Какое у вас увлечение? Хобби? Часто путешествуете?
  - Чем вы занимаетесь? Как получаете деньги? Сколько?
  - Сколько вы тратите времени и ресурсов, чтобы обеспечивать своё материальное положение?
  - Какие у вас есть навыки и компетенции?
  - Кто вы? Кем и как вы себя видите через год?
  - Главный вопрос: **что нужно сделать в ближайший год, чтобы оказаться в своей картине видения через 3 года?**
5. Подведите итоги: Какие ключевые цели будут у вас на год, чтобы оказаться в своем видение через 3 года? Далее мы их занесем в карту целей.

Теперь каждое утро вам стоит начинать с просмотра видения на три года. Пусть висит на видном месте – читайте его, представляйте всё, что там написано, в образах, переживаете эмоции. 2—3 минуты в день достаточно, чтобы вспомнить, куда и зачем вы идёте. А из видения на год сделаем карту целей.

### **Задание 2:**

- 1. Составьте своё видение на 3 года, повесьте его на видное место.**
- 2. Составьте видение на год.**

## Идентификация

Однажды мне пришла мысль, что наши воспоминания формируют наше текущее мировосприятие. Если задать вопрос «Кто ты?» человеку без воспоминаний, то что он ответит? Я не знаю.

Получается, что мы всю жизнь живём на основании того, что было в прошлом, и прошлое формирует будущее. Но правильно ли это?

Почему за будущее отвечает прошлое? Ведь сейчас я не такой или, по крайней мере, могу быть не таким. Но всё же остаюсь и повинуюсь рамкам прошлого, потому что иначе не смогу ответить на вопрос «кто я». То есть сам вопрос вызывает реакцию погружения в прошлое, которое затем сформирует будущее.

Кто я? > Кем я был в прошлом? > Бунтарь? > Значит, буду бунтовать.

Уже ведя свою практику, я понял, что этот вопрос очень важен для личной мотивации. Я не хочу уходить далеко в психологию, но могу сказать свой вывод – вы должны чётко понимать ответ на вопрос «Кто Я?» и менять его самостоятельно по своему желанию, особенно, если вы уже не хотите быть тем, кем вы были в прошлом. То есть, если вы спросите себя «Кто Я?» и там будет ответ, который уже устарел или перестал вам нравиться, то пора сменить свою идентификацию. Ведь если в голове вы ещё бухгалтер, то как вы начнёте свой бизнес или частную практику?

Расскажу пример из своей жизни. Когда только начал практику коуча, я занимался много ещё чем: сайтами, маркетингом, периодами работал в найме. И когда меня спрашивали: «Чем ты занимаешься? Кто ты?», я не мог дать внятного ответа. Когда я выбрал для себя быть коучем, то стал смотреть на мир под другим углом. Даже если я шёл на работу в наём, то я шёл как коуч, а не просто менеджер. И это совсем другое ощущение.

Если после построения видения вам не удалось найти новую идентификацию, то вернитесь к этому упражнению и получите ответ. Возможно, вам стоит взять консультацию любого коуча, но сделайте это для себя и своего будущего! Не оставайтесь с «Я из прошлого».

Чётко понимая свою идентификацию, вы сможете менять роли в зависимости от ситуации. Например, когда я решил написать книгу, то переключился в режим «Я – писатель», и это помогало мне ежедневно быть последовательным в своём движении. Я не был маркетологом, коучем, даже мужем в этот момент. Так мне удалось добиться максимальной эффективности в достижении конкретной цели, а именно в написании книги.

После того как поняли, кто же вы теперь такой, часто возникает чувство, что это ещё не я, я пока себя таковым не чувствую. Как быть? Для начала разберём подробнее новую идентификацию. Например, возьмём «Я – художник». Отвечаем на вопросы:

- Что его окружает? Что у него есть?  
У него есть краски, кисти, мольберт (отвечаю для примера).
- Что делает художник?  
Он рисует по 3 часа в день, продаёт свои картины или участвует в выставках.
- Что умеет художник?  
Рисовать картины, владеет определённым стилем.
- Какие у него качества?  
Спонтанный, креативный, экспрессивный.
- Что для него ценно?

Когда вы ответите на вопросы, то поймёте, что нужно сделать, чтобы соответствовать своей новой идентификации. Напишите от 3 до 7 параметров, поставьте их в план и выполните.

Например, купить краски и мольберт, научиться рисовать маслом, рисовать по 1,5 часа каждый день, продать свою картину и т. д.

И, кстати, когда я принял для себя, что с этого момента я – коуч, мои услуги стали покупать, а клиенты начали получать результаты и благодарить меня за работу, а изменилась только одна мысль. Так что очень рекомендую при реализации своего видения использовать свою идентификацию как опору. Используйте!

**Задание 3:**

- 1. Ответьте на вопрос «Кто Я?» в вашем новом видение.**
- 2. Выпишите ответ в видение, чтобы напоминать его себе каждый день!**
- 3. Если пока сложно принять новую идентификацию, отвечайте на вопросы, выделяйте нужные параметры и ставьте их в план.**

## Карта целей

В этой главе мы составим с вами карту целей из нашего видения и зарядим её на все 100. Помните, в начале книги я сказал про пример авто, что оно может означать признание, достижение и кайф одновременно, и тогда, скорее всего, цель будет достигнута. Всё потому, что на одну цель задействованы 3 ценности, а в таком случае цель обычно достигается. Сейчас мы с вами будем делать то же самое с вашими целями. Вот цитата из книги Абрахама Маслоу:

## **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.