

МАРАТ РАМАЗАНОВ

---

## **5 способов мотивировать себя и начать действовать**

ВОЗЬМИТЕ НА ВООРУЖЕНИЕ ПАРУ  
ПРИЕМОВ И ДОБЕЙТЕСЬ ТОГО, О  
ЧЕМ ДАВНО МЕЧТАЛИ



**Марат Рамазанов**

**5 способов мотивировать  
себя и начать действовать.**

**Возьмите на вооружение  
пару приемов и добейтесь  
того, о чем давно мечтали**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21161075](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21161075)  
ISBN 9785448316333*

**Аннотация**

Меня зовут Марат Рамазанов, если вы читаете эти строки, скорей всего вы испытываете проблемы с мотивацией, не доводите дела до конца, как следствие – не достигаете своих целей. Научившись мотивировать себя, мы перестанем откладывать и все будем делать здесь и сейчас, ежедневно радуясь результату. Достижение цели превратится в ряд технических моментов, окружающие будут поглядывать на нас и с завистью говорить: круто – ему повезло.

# Содержание

Введение	5
Признаки мотивации	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**5 способов мотивировать  
себя и начать действовать**

**Возьмите на вооружение  
пару приемов и добейтесь  
того, о чем давно мечтали**

**Марат Рамазанов**

© Марат Рамазанов, 2016

ISBN 978-5-4483-1633-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Здравствуй, дорогой друг! Хочу тебя поздравить – ты уже действуешь! Но важно понимать следующую вещь: твой мозг считает скачивание книги результатом, на самом же деле, это всего лишь маленький шаг на пути к желаемому результату. Нужно не просто скачать и прочитать данную информацию, нужно выполнять те действия, которые описаны в данной книге

По вопросу мотивации написано очень много книг, проводятся различные тренинги, описано громадное количество способов, как мотивировать себя. Тем не менее, большинство наших попыток, что-либо сделать, достигнуть каких-либо результатов, часто заканчиваются провалом, не приносят удовлетворения или «размазываются» на неопределенный срок.

В начале, разберемся, что же такое мотивация? Не сложно понять, мотивация – это наличие какого-либо мотива для действий, т.е. должно быть некое условие, причина, благодаря которой вы выполните те или иные действия.

# Признаки мотивации

Явный признак мотивации – наличие внутренней энергии, сильного желания, решимости выполнять те или иные действия. Это желание может исходить изнутри или является следствием внешнего воздействия, например наказания за несделанную работу. В любом случае, нам необходима внутренняя энергия, внутренний огонек, условие, то, что заставляет нас постоянно, изо дня в день, двигаться в направлении своей цели и получать результаты.

Если вас одолевает лень, нежелание что-либо делать, вы начинаете кучу всевозможных проектов и бросаете их, то стоит в первую очередь задумываться: а какой мотив? Первый мотив – способствует начать это делать, второй мотив – велит прекратить выполнять данное действие.

Я, как и ты, дорогой читатель, в течение многих лет пытался выполнять, реализовывать всевозможные свои задумки и идеи. Но со временем заметил, что количество начатых проектов только растет, уровень неудовлетворенности тоже растет, а результата фактически нет. Как ходил на нелюбимую работу – так и продолжал на нее ходить. Как страдал от чувства неудовлетворенности своей жизни, своими результатами – так и остается это чувство. Это чувство нас заставляет, мотивирует изучать этот аспект, читать подобные книги и проводить внутренние исследования себя, сво-

их эмоций и желаний.

Как правило, в начале какого-либо нового проекта, в начале реализации очередной своей идеи мы полны сил и энергии, энергия из нас просто-напросто хлещет через край. Но буквально через пару дней возникает огромное количество всевозможных обстоятельств, всевозможных мелких проблем, которые заставляют нас отложить и не делать.

# 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.