

20 лучших упражнений для самомотивации

от журнала Psychologies.Today Составлено психологом, психотерапевтом Юлией Шендер



Ревизия

В первую очередь я предлагаю вам сделать базовую вещь – ревизию своего списка дел на день или ревизию ваших шагов, которые вы наметили для достижения цели, и по возможности вычеркнуть те пункты, которые вам больше всего неприятны. И обратите внимание на те, которые при этом требуют больших затрат времени.

Бессознательно люди откладывают выполнение этих действий и способы для этого выбирают не самые "полезные": просмотр ленты новостей в соц.сетях, разговор по телефону, очередную чашечку кофе и т.д. Я понимаю, что далеко не все пункты таким образом удастся вычеркнуть (например, от отчета на работе никак не отвертеться), но нужно стремиться к тому, чтобы после ревизии у вас остались дела, на выполнение которых требуется не так много времени и душевных усилий.

Легкость – признак правильности пути. Ваш список дел не должен вызывать у вас уныния. Добавляя очередной пункт в свой список, вы даете себе очередное обещание. Обещания, особенно данные самому себе, имеют тенденцию вытягивать из вас энергию, пока не будут выполнены. Так может пора освободить себя от некоторых обещаний? Считайте, что сегодня, в рамках ревизии, вы имеете полное право сделать это без угрызений совести. Вы поразитесь, сколько энергии принесет отказ от некоторых действий и как легко станет на душе.

Но из списка не стоит вычеркивать те пункты, которые вы выполнить можете, но вас останавливает только страх – именно в них кроется ваш потенциал для роста и тот пресловутый "выход из зоны комфорта". Кстати, почему бы именно этот пункт (или пункты) не поставить первым в списке? После его выполнения вы почувствуете легкость и прилив энергии.



А что, если...

Предлагаю вам повизуализировать по вот такой схеме:

1. Вы представляете (во всех красках и деталях, естественно), как вы достигаете свою цель. Вы мысленно проходите все запланированные этапы, шаг за шагом, пока ваша цель не будет достигнута.

Если вы только приступили к новой цели, тогда перед визуализацией возьмите пару минут и продумайте все шаги на пути к ее достижению. Не забывайте мысленно сверяться с календарем: когда и какой пункт должен быть выполнен, чтобы цель была достигнута максимально быстро.

Задержитесь на этапе, когда цель достигнута, новая вершина покорена, и вы наслаждаетесь плодами своего труда. Постарайтесь как можно полнее прочувствовать этот момент. И не забудьте снова свериться со своим внутренним календарем, хотя бы приблизительно назвать себе время, например, весна 2019 года.

2. А теперь представьте, что сегодня вы не будете работать над своей целью. Вроде ничего страшного не произошло. Потом представьте, что и завтра вы тоже так и не добрались до работы над целью. Затем представьте, что всю неделю вас что-то отвлекало. И поэтому достижение вашей цели откладывается на неделю. Усугубляйте это состояние, представьте, что прошло две недели, месяц, несколько месяцев, что достижение цели уже случиться не весной 2019, а зимой 2020. Как вам с этой мыслью? И как вы себя чувствуете после этого?

Когда станет от этого совсем тошно, подумайте о том, что не допустите этого. И начинайте активно работать над целью уже сегодня!

Упражнение хорошо применяется в периоды приступов лени или когда цель все время откладывается в долгий ящик. Также оно хорошо подойдет тем, кто ставит перед собой долгоиграющую цель, завершения которой не видно в обозримом будущем и которой при этом надо заниматься регулярно (выучить иностранный язык, написать книгу, похудеть, бросить курить и т.д.). Оно направлено не только на то, чтобы дать вам почувствовать успех от достижения, но также закрыть пути для отступления отталкивающей альтернативой.

В своей практике я наблюдала, что это упражнение вызывало огромный прилив энергии и желание действовать, когда уже «руки чешутся» приступить к делу.

Биография

Уделите время чтению биографии человека, чья деятельность вас вдохновляет.

Какие сложности он встретил на своем пути? Как он их преодолел? Как он выстроил свой рабочий процесс? Было ли время, когда этот человек хотел все бросить? Что стало переломным моментом в его карьере? Какими секретами успеха он мог бы поделиться с вами? Что в его жизни и в его деятельности вас привлекает?

Даже если вы уже хорошо знаете биографию человека, который вас восхищает, не поленитесь и освежите ее в памяти или прочитайте биографию кого-то другого.

Бытует мнение, что нужно выбирать биографию того человека, чья сфера деятельности схожа с вашей. Но это не всегда так. Например, меня вдохновляют биографии не психологов, а археолога Генриха Шлимана и писателя Стивена Кинга.

Будет очень интересно узнать, а кто вдохновляет вас!





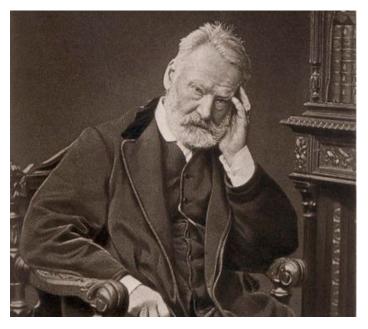
Посвящение

Этот способ самомотивации хорошо подходит тем, кто должен выполнять скучную работу, работу, которая вам не нравится, но ее приходится делать (уборка, например), а также тем, кто работает на пределе своих усилий, где каждый сделанный шаг сверх меры – это большой плюс для самой личности (например, спорт).

Выполняя каждый новый кусок работы в рамках этого упражнения (пробегая каждый новый круг, выучивая новые 10 слов, убирая новую зону квартиры, составляя новый отчет и т.д.), вы посвящаете эту деятельность кому-то или чему-то.

Например: «Я посвящаю эти 10 отжиманий своей маме», «Я посвящаю мытье посуды своему любимому/ой», «Я посвящаю этот отчет своему старшему сыну», «Я выучу эти новые 10 слов на английском и посвящаю их миру во всем мире», «Я прочту еще страницу учебника и посвящу это своему любимому актеру». Вариантов, как видите, множество.

Когда вы посвящаете деятельность кому-то или чему-то важному, меньше шансов, что вы будете делать ее спустя рукава или решите забросить на половине пути.



Виктор Гюго

Это упражнение поможет поддержать рабочее настроение либо тем, кому приходится заниматься скучной деятельностью, либо тем, кто пал жертвой прокрастинации.

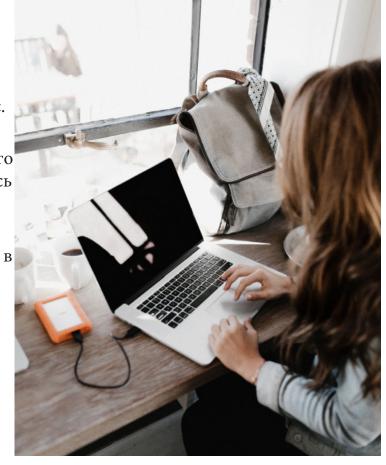
Французский писатель Виктор Гюго использовал довольно занятный метод достижения своей цели. Он сидел дома без одежды и запрещал слуге отдавать ему ее, пока он не напишет запланированное количество слов. Так он смог значительно пополнить тома своих

произведений.

Я не предлагаю вам следовать его примеру, но вы можете применить похожий метод.

- 1. Определитесь с количеством времени, которое вы можете сегодня потратить на продвижение в цели.
- 2. Выберете необходимый отрезок времени в течение дня, когда вы сможете уединиться. Для этого метода лучше взять меньшее количество времени (даже меньшее, чем вы собирались изначально выделить для своей цели), но чтобы вы смогли абстрагироваться от окружающих. Также важно, чтобы этот период времени был больше получаса.
- 3. Уберите все отвлекающие факторы: по возможности отключите телефон, закройте соцсети и месенджеры, выключите музыку, телевизор, попросите домашних не беспокоить вас.
- 4. Засеките время и поставьте себе ультиматум: или я АБСОЛЮТНО ничего не делаю, или ... (пишу книгу/занимаюсь английским/готовлюсь к экзамену/ работаю над проектом).
- 5. Придерживайтесь этого ультиматума в выбранный вами промежуток времени.

Сначала вы будете склоняться к ничегонеделанию, но через полчаса, когда вам не будет чем себя занять и не на что отвлечься, у вас возникнет желание поработать, позаниматься, делать хоть что-то.



Музыка

Предлагаю вам наполнить сегодняшний день музыкой.

Представьте, что вы берете лист бумаги и кладете его на динамик, из которого доносится музыка, особенно с выразительными басами. Лист начнет подрагивать в такт музыке. Точно также и человек способен перенести ритм музыки на выполняемую им работу.

Долгие годы, я предпочитала работать в тишине, так как моя любимая музыка, даже на небольшой громкости, отвлекала меня. Относительно недавно я обнаружила, что хорошо и энергично работаю под испанскую гитару, хотя меня трудно назвать любителем этого жанра. Я не утверждаю, что испанская гитара подойдет и вам, но предлагаю вам поэкспериментировать с разными музыкальными жанрами. Возможно, вы найдете тот, под который у вас активно кипит работа.

Если вы уже работаете под музыку, попробуйте сегодня что-то новое: даже если вы не обнаружите чего-то неординарного, от чего работа вдруг сама выполняется, вы разрушите существующие доминанты (некие привычные маршруты) в головном мозге и это может привести к новым решениям, новым взглядам, вы вдруг сможете увидеть те аспекты, которые раньше не замечали, или, по крайней мере, просто потренируете ваш разум.



Составлено психологом Юлией Шендер для Psychologies. Today

Обмани обезьяну!

«Обезьяна моментального удовольствия» – это забавный термин, придуманный Тимом Урбаном для описания того самого знакомого голосочка, который часто активизируется в нашей голове, стоит только приступить к работе. Он может звучать примерно так: «А может сначала проверим почту? Или сделаем кофе? Или давай лучше посмотрим смешное видео? Или вообще, ну ее в пень, эту работу! Мы устали, давай у нас сегодня будет выходной».

Эта обезьяна не хочет получать блага потом, она хочет, чтобы ей было хорошо немедленно. Браться за большие проекты ей страшно и лениво, поэтому она найдет множество причин, чтобы не подпустить вас к работе.



Хорошая новость заключается в том, что обезьяну можно обмануть!

- 1. Любую задачу нужно раздробить на подпункты.
- 2. Список дел не должен быть большим, иначе обезьяна испугается. (Ревизия)
- 3. (Секретный пункт, который и есть вашим заданием) записывайте в план только первый, самый маленький шаг. (остальные шаги можете иметь ввиду, но концентрируетесь только на это маленьком шаге)

Пример: Цель – стать настоящим мужчиной

Шаги:

- 1.Построить дом
- 2.Посадить дерево
- 3.Вырастить сына

Обезьяна негодует: дом строить долго, надо сначала видео на ютубе посмотреть, как это люди делают; дерево в такую погоду нельзя сажать; и сына воспитывать негде, не с кем и не на что, да и надо сначала почитать Макаренка.

Обманываем обезьяну и в план на день записываем только первые пункты:

- 1. Нарисовать чертеж
- 2.Заказать саженец
- 3.Пригласить Марину на чашку кофе

Такие пункты не кажутся обезьяне сложными, поєтому она не будет саботировать их выполнение.

После воплощения в жизнь этого маленького первого шага появится энергия и радость от того, что вы движетесь к намеченной цели, таким образом общий уровень вашей мотивации будет значительно выше.



Премия

Эта техника поможет вам с большим аппетитом есть вашего «слона».

Вы, я надеюсь, уже разбили свои задачи на подзадачи, и ни для кого не секрет, что себя надо вознаграждать даже за маленькие победы. Но не всегда у нас есть возможность себя наградить, да и каждый раз, начиная активно действовать, мы иногда думаем, что готовы отказаться от награды, лишь бы нас оставили в покое и дали спокойно полежать/посидеть в интернете/поспать/порисовать/поиграть в доту и т.д.

Преступая к очередному этапу работы, визуализируйте награду, которую за нее получите. Это может быть большой золотой кубок, 100 долларов, лимузин, вечеринку в вашу честь, то есть то, что вам будет приятно представлять.

Вы, естественно, можете представлять и конечный результат, такая визуализация очень полезна для достижения поставленных целей. Но если вы представляете конечный результат перед началом очередного этапа работы, это может вас напугать.

Например, вы хотите выучить английский с нуля. Вы можете представлять, как идете по улицам Нью-Йорка или Лондона под руку с Бредом Питом или Джессикой Альбой, но когда вы смотрите на список из 10 самых примитивных слов, которые вам нужно выучить, весь запал тает, потому что вы понимаете, сколько еще предстоит выучить, сколько времени потратить, усилий приложить...

Лично мне больше нравится представлять финансовое вознаграждение или вечеринку, так как это не совсем самообман. Вечеринку вы всегда сможете устроить, пусть даже по случаю дня рождения. А финансы, даже если ваша цель нематериальна, увеличатся, если вы работаете над собой. Каждые новые 10 выученных слов на английском приведут вас не только к улицам Нью-Йорка или Лондона, но и расширят ваши профессиональные возможности, а значит и возможности зарабатывать деньги; каждый новый круг на пробежке даст вам здоровье и энергию, которые превратятся в финансы в бизнесе и так далее.

В конце проделанной работы представьте, что вы все-таки получаете вознаграждение, ведь для нашего бессознательного нет разницы между фантазией и реальностью, так что оно ощутит награду.



Актер

Поэкспериментируйте со своим актерским мастерством.

Прежде всего, вам нужно выбрать роль, которую вы на себя сегодня примерите. Это может быть выдающаяся личность из той сферы деятельности, к которой вы принадлежите и в которой вы хотите достичь успеха. Например, я бы могла примерить роль известных психотерапевтов Эрика Берна или Берта Хеллингера. Или вы можете выбрать роль своего знакомого, который успешно справляется с целью, похожей на вашу. Не запрещено брать роли вымышленных персонажей, Супермена, Бэтмена, героя любимой книги. Главное условие – человек, чью роль вы собираетесь сыграть сегодня, должен хорошо справиться с вашей целью, и вы должны чувствовать в нем потенциал.

Теперь представьте себя этим человеком. Закройте глаза. Представьте, что вы рассматриваете ваши руки. Как они выглядят? Во что вы одеты? Посмотрите на себя в вымышленное зеркало. Вы перевоплощаетесь в этого человека, как умелый актер. Ваши глаза становятся его глазами. Ваша прическа – это его прическа. Ваша осанка – это его осанка.

После того, как почувствуете, что вы полностью вжились в роль, приступайте к делам и выполнению своей цели. Действуйте так, как действовал бы ваш персонаж, как бы он справлялся с вашими задачами? Что при этом говорил бы? Что делал бы по-другому? Попытайтесь максимально долго продержаться в новой роли.

Еще один важный момент, обязательно перед сном или по завершению рабочего дня снимите с себя роль этого человека. В психодраме (направлении психотерапии, связанном с принятием на себя роли) это делается таким способом: похлопайте себя по плечам, рукам, ногам, телу, будто вы отряхиваете пыль.

Я прекрасно проведу время!

Представьте, вам 80 лет, вы на кухне, готовите себе чай. У вас спокойно на душе, вы выполняете привычные действия: ставите чашку, кипятите воду, достаете сахарницу. И тут ваш взгляд падает на картину за окном. А там жизнь во всем ее разнообразии: дети идут в школу, мамы гуляют с колясками, бабушка завязывает внуку шарф, влюбленная парочка нескромно обнимается, кто-то отправился на пробежку, мужчина и женщина в деловых костюмах садятся в свои автомобили и отправляются по своим делам.

Вы с радостью смотрите на это, вы проходили все эти этапы. Вы отправляли детей в школу, баловали внуков, строили карьеру или бизнес, влюблялись, занимались спортом. Пусть сейчас вы и имеете некоторые ограничения в силу возраста, но с вами всегда есть мощный ресурс – ваша память, которая помогает вам снова и снова возвращаться к прошедшим событиям: к первому поцелую, первому большому финансовому прорыву, первым словам детей, к ощущению радости от важных ежедневных забот. Так какими будут ваши воспоминания: радостными или наполненными тоской, страхом, стыдом?

Качество ваших воспоминаний сейчас зависит исключительно от вас. Даже собираясь покончить с неприятным делом, скажите себе «Я прекрасно проведу время!» и смело приступайте к нему.

Я надеюсь, что в почетном возрасте вам не будет о чем сожалеть, и даже сложную работу вы будете вспоминать с радостью!



Составлено психологом Юлией Шендер для Psychologies. Today

Наследство

Это мощная техника для тех, у кого есть дети, а также для тех, кто собирается их завести.

Если я скажу, что большинство проблем родом из детства и их причиной чаще всего бывают родители ребенка, вы забросаете меня тапками – еще один психолог сказал заезженную прописную истину:-)

Я не предлагаю вам сейчас впадать в раздумья и вспоминать, почему сейчас у вас вдруг упала энергия или понизилась мотивация и как это связано с тем, что мама не купила вот ту красненькую машинку. Я предлагаю посмотреть на ситуацию под другим углом:



Все, что вы сейчас делаете, как вы делаете, с какими словами и выражением лица – унаследуют ваши дети и будут делать это точно так же!

Вам лень писать отчет? Ваш ребенок вырастет и тоже будет растягивать это удовольствие на весь день. Вы уже 5 лет пытаетесь выучить английский и дальше первой страницы учебника не продвинулись – смиритесь, ваши дети тоже не выучат. Никак не удается построить бизнес... не повезло сыну, у него тоже не выйдет.

Обезьянка видит – обезьянка делает, именно по такому принципу учатся дети. Скажите им сотню раз, что перебегать дорогу на красный нельзя, но сами делайте это – и ваши дети тоже не будут соблюдать правил дорожного движения. На вас, как на родителя, ложиться ответственность стать тем примерным человеком, которым вы хотите видеть своего ребенка.

Дальше – больше. Все эти качества, как хорошие, так и плохие, ваш ребенок передаст своим детям, а те своим.

Так что приступайте сейчас к своей цели ради них, ради всех следующих за вами поколений!

Представьте, что перед вами стоит толпа людей. Присмотритесь. Это все ваши будущие потомки, многие поколения после вас. Они смотрят на вас с любовью и благодарностью. Они говорят «Спасибо!», потому что вы преодолели себя, преодолевали себя каждый день и передали этот навык дальше. У ваших потомков это получается проще, чем у вас, и они продолжают развивать себя и успешно бороться со своей прокрастинацией, внешними обстоятельствами, как это делали вы. Примите их благодарность, возможно, они захотят обнять вас, пожать вам руки. Примите, что вы смогли это сделать.

И с этим настроем отправляйтесь достигать свою цель!



Багамы

С этим упражнением туго придется трудоголикам, любителям понаставить кучу целей, взвалить на себя побольше обязанностей.

Ваша задача – составить план отдыха, хотя бы на год вперед.

Когда у вас намечается отпуск или отпуска? Куда вы поедите и что будете там делать? (варианты типа «сажать картошку» и «ремонт в доме» не принимаются – это не отдых, что бы там кто ни утверждал). На чем вы туда поедете? Каким номером поезда/ самолета/автобуса? Где остановитесь? В какой турфирме купите путевку? Как вы там время будете проводить: лежать в счастливом бездействии, читать наконец-то «Шерлока Холмса», бегать по экскурсиям (и куда?)? С кем вы туда поедете? Что с собой возьмете?

Когда у вас будут выходные? Наметьте план. Опять же, выходным не считается воскресенье, когда вы затеяли уборку. Конечно, на весь год нельзя продумать план выходных, но сделайте для себя наброски: весной поеду в парк в центре, летом – на дачу к родителям, зимой надо выбраться на горку, чтобы покататься с ватрушкой, осенью схожу на весь день в картинную галерею и т.д.

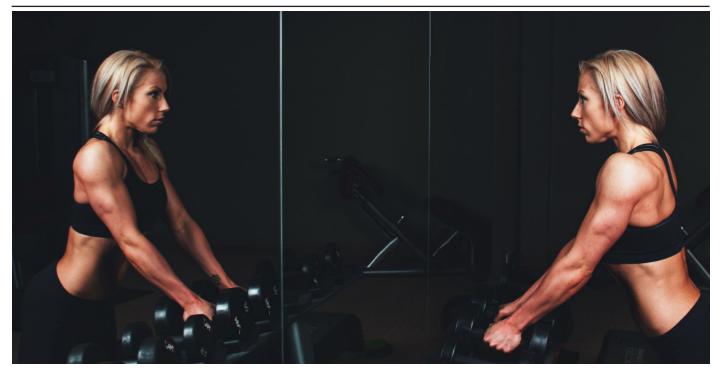
На ближайшие выходные вы можете составить более детальный план.

Также продумайте свое свободное время. Какое время в течение всего дня именно ваше? С какого и до которого часа? Как именно вы будете отдыхать в это время?

План отдыха – это то, что мотивирует вашего внутреннего Ребенка, и он сможет дать вам больше энергии для выполнения поставленной цели.

Так что помните:

- Отпуск
- Выходные
- Свободное время в течение дня



По ту сторону зеркала

Я предлагаю вам, не меняя позы (это важно), закрыть глаза, сделать несколько глубоких вдохов, немного ослабить напряжение в теле и сделать что-то, что напоминает выход из тела. Пару шагов в сторону, если вы стоите, или отодвиньтесь мысленно вбок, если вы сидите. Теперь вы можете увидеть себя со стороны.

Посмотрите на этого человека внимательно. Какова его поза? А выражение лица? Какое впечатление он в целом производит? Какие эмоции у вас вызывает? Видите ли вы в нем готовность к достижению цели? Вызывает ли он у вас прилив энергии?

А теперь осознайте, что этот человек и есть вы. Что этот человек является прямым результатом ваших действий. Что это вы вызываете те эмоции, которые вызвал у вас этот человек. И только от ваших действий сейчас и ежедневно зависит то, как этот человек будет выглядеть в дальнейшем, будет ли он улыбаться, будет ли он вызывать прилив энергии у окружающих.

Если вы хорошенько настроитесь и погрузитесь в созерцание себя со стороны, тогда вы либо почувствуете прилив энергии и радости от того, что этот человек вам понравился, либо вы увидите то, над чем вам нужно срочно поработать: над достижением цели, чтобы осанка стала гордой, над увеличением радости в жизни, чтобы появилась улыбка или над чем-либо еще.

Мне это упражнение кажется немного небезопасным в том плане, что если вы делаете его с заниженным настроением или в сложный период, тогда есть риск «свалиться» в негативные переживания и в упор не замечать ничего хорошего в себе. Так что оцените перед выполнением, готовы ли вы сейчас к этому, или лучше отложить его выполнение на пару дней.

Помните, что в вас есть много хорошего. Утверждаю это с уверенностью, так как хорошее есть в каждом человеке. Если вы вдруг подметили в себе много недостатков и расстроились – не выходите из видения, пока не найдете в себе столько же хорошего.

Брешь в бочке

Ваша мотивация – это не безграничный ресурс, ее на все может не хватить. Представьте ее в виде бочки. У кого-то эта бочка большая, в вас кипит энергия, и вы с большим энтузиазмом беретесь за любую работу. А у кого-то эта бочка совсем маленькая, вы тщательно подбираете задачи, стараетесь не распыляться, чтобы суметь довести дело до конца. У кого-то она быстро наполняется, у кого-то долго, независимо от размеров бочки.



Но у каждого эта бочка с дырой, из которой выливается этот ценный ресурс: ваша энергия и мотивация. Каждая ваша задача, каждая ваша цель – это брешь в ней. Таким образом, ставя перед собой много мелких целей или задач, нам может не хватить внутренней энергии на самые важные наши мечты и задумки.

Ненужные бреши мы заткнули с помощью упражнения «Ревизия», теперь ваша мотивация не расходуется попусту на них.

Но бывает и другая ситуация – у вас всего одна большая цель, над которой вы трудитесь день и ночь. Ваши мысли все время вращаются вокруг этой цели. Вы можете говорить только о ней. Вы с трудом можете переключиться на другую деятельность. Это упражнение, или лучше сказать, превентивная мера, именно для вас.

Каждый раз, когда вы обращаетесь к своей цели – вы расширяете брешь в вашей бочке с мотивацией. Энергия утекает из нее очень быстро, и в течение дня вы можете впадать в состояние, когда вы чувствуете себя овощем и ни на что полезное у вас, кажется, нет сил. Такое явление часто наблюдается у людей, которые сами построили свой бизнес, или у карьеристов: они столько отдали своему делу своего внутреннего ресурса, забывая про другие аспекты своей жизни, что иногда ощущают своеобразную душевную пустоту, которая парализует любую деятельность.

Я предлагаю вам попробовать «залатать» эту брешь в вашей бочке. Для этого вам не нужно увольняться, продавать бизнес или записываться на курсы макраме. Ваша задача – завершить любую деятельность за час до сна. Почитайте книгу, посмотрите кино, поваляйтесь в ванной, займитесь сексом. Я думаю, что каждый придумает для себя занятие по душе.

Версия хард: не включайте в это время телевизор, компьютер, телефон и даже электронную книгу. Гаджеты имеют свойство «разгонять» нервную систему, поэтому на физиологическом уровне вы не отдыхаете. От этого ухудшается сон, не снижается уровень тревоги, напряжения.

Кстати, это первый совет, который я даю родителям детей с такими проблемами как заикание, энурез, бруксизм, и результаты от этого простого действия в моей практике впечатляющие (если родители придерживаются этой рекомендации, но таких, к сожалению, не так много). Так что для взрослых здоровых людей практика спокойного часа перед сном должна послужить мощным источником энергии.



Абсурд

(Посвящаю это упражнение Эжену Ионеску)

Это парадоксальная и юмористическая методика самомотивации, которую можно применять, когда на вас вдруг накатила апатия, минорное настроение и ничего не хочется делать.

Суть упражнения в том, чтобы путем псевдологических умозаключений довести свою проблему и ее последствия до абсурдного финала. Для пущего эффекта финал можно сравнить с «отправной точкой» этого театра абсурда.

Например: я не хочу мыть посуду.

Если я не помою посуду – заведутся тараканы.

Если заведутся тараканы – появятся крысы.

Крысы переносят болезни. Может даже чуму.

Если крысы принесут чуму, весь наш дом будет заражен чумой.

Если весь наш дом будет заражен чумой, значит скоро заразится весь город.

Если заразится весь город, то заразится и вся страна.

Если границы не перекроют – заразится весь мир.

Если перекроют, то мы будем изолированы.

Если мы будем изолированы, то к нам не приедет Рамштайн.

Вывод: если я сейчас не помою посуду – вся страна заразиться чумой и к нам не приедет Рамштайн.

Если вы делаете упражнение в истощенном эмоциональном состоянии, да еще и вместе с друзьями – вам гарантирован приступ гомерического хохота. И это будет здорово, так как смех – это отличная разрядка для всего тела и мощный источник позитивной энергии.

Соревнование

Принцип этого упражнения наверняка знаком вам уже давно. Это соревнование с самим собой.

«Единственный человек, с которым себя нужно сравнивать – это с собой вчерашним» – гласит народная мудрость. По моему убеждению, эта светлая мысль не так хорошо работает в жизни, потому что ей не хватает капельку визуализации, немного азарта, ощущения соревнования. Поэтому я хочу предложить вам следующее упражнение.

Примите удобную позу, расслабьтесь и представьте. Перед вами стоите вы же, но только на день моложе. Вы Вчерашний показывает вам язык, выпячивает грудь и громогласно смеется:

- А я вчера выучил на 10 английских слов больше, чем ты! / А я вчера заработал больше, чем ты сегодня! / А я сумел больше поработать на целых 20 минут! (вставить свой вариант)

Посмотрите на этого наглеца и оставьте его результат позади!

Особенно занимательно это упражнение выглядит, когда рядом с Я Вчерашним стоит Я Позавчерашний и еще с десяток Я. И только Я Два Месяца Назад откровенно подтрунивает над всей этой толпой:

- А я добился большего, чем вы все вместе взятые!

Вот при виде такой картины точно захочется что-то сделать.

В делах, которые вы обязаны выполнять каждый день, такое упражнение сработает, если вы примените фантазию:

- А я вчера помыл посуду всего за 20 минут, а ты так не сможешь! Я убрал всю квартиру за час, у тебя так точно не выйдет!

Стоит ли вообще соревноваться с собой вчерашним? Ответ – стоит. То, что вы сегодня делаете с огромными усилиями, завтра вы будете делать легко. Таким образом, у вас всегда есть потенциал для роста.



Благодарность

Этот способ самомотивации заключается в следующем: искренне поблагодарить себя за то, что вы только собираетесь сделать.

Примеры:

Лень мыть посуду? Говорим себе: «Спасибо тебе, дорогая, что ты нашла в себе силы помыть посуду, несмотря на усталость и головную боль».

Сидите над диссертацией и все никак ее не напишете? Говорите себе: «Спасибо тебе, что ты не сдался, что смог поработать еще пару часов и написать еще две страницы. Спасибо, что ты не теряешь присутствие духа и продолжаешь двигаться к своей цели».

Благодарите себя так, будто вы уже выполнили намеченное на сегодня. И важно называть конкретные действия, конкретные цифры и сроки в своей благодарности, чтобы не встретить дополнительного сопротивления от внутреннего критика: «Он просит нас еще чуть-чуть поработать? Хорошо. Две минуты, не больше!» или «Чутьчуть поработать – это ловушка! Он заставит нас работать весь вечер, так что лучше даже не начинать!».



Стыыыдно!

Это упражнение подойдет тем, у кого цель стопорится по причине заниженной самооценки, а также тем, чья цель считается «несерьезной» или не одобряется близким окружением.

Посудите сами, откуда взяться энергии, если (несмотря на все логические доводы ума) результатом может быть только провал и порицание? Вот ваше бессознательное и уберегает вас от этого страшного разочарования: придумывает вам сотню важных дел, которые нужно срочно завершить, чтобы не хватило времени на достижения цели, выключает поток энергии, чтобы сил хватило только лежать тюленем с любимым сериальчиком, и так далее.

Ни для кого не секрет, что заниженная самооценка родом из детства, а один из самых распространенных методов ее воспитания – это стыд. Стыдно было стоять перед всем классом с неправильно решенной задачей, стыдно было рассказывать родителям, что снова получил плохую отметку. Список бесконечен. Но сегодня мы пустим ваш стыд и заниженную самооценку в позитивное русло! Раз уж нельзя щелкнуть пальцами и изгнать это вредоносное явление из своей жизни, давайте его бессовестно эксплуатировать в свою пользу!

Перевернем приоритеты: представьте, что очень стыдно не достичь своей цели.

Стыыыдно, что сегодня не выучил 10 новых слов на английском.

Стыыыдно, что не пишу картины, а сижу над курсом по бухгалтерскому учету.

Стыыыдно, что хожу на работу как все, а не пытаюсь строить свой бизнес.

Повысьте градус кипения у этого стыда. Представьте, что все прохожие знают о том, что вы не пишете картины и осуждают вас за это! Представьте, что кот смотрит на вас неодобрительно, потому что 10 слов вы так и не выучили за сегодня! Представьте, что вам звонит президент и ругает вас за то, что вы рушите экономику страны тем, что не занимаетесь бизнесом!

Начиная управлять своим стыдом, мы начинаем потихоньку от него избавляться (если я уже умею включать и выключать его по своему желанию, то в один прекрасный день смогу выключить его навсегда). Но в



жизни стоит его включать не там, где мы привыкли себя стыдить или нас стыдят, а в совершенно противоположных ситуациях, где вроде было стыдно, что мы это делаем (зарабатываем деньги, тратим время на хобби, увлечения), а теперь мы используем это чувство как противовес. Например, случай из моей жизни. В моей семье стыдно не ходить на работу с 9:00 до 18:00. Когда я начинала собственное дело, мне приходилось бороться с этим предубеждением и было очень стыдно рассказывать о том, что я работаю дома, работаю на себя. В какой-то момент я намеренно перевернула это чувство: стыдно не поднимать экономику страны, стыдно иметь кучу образований и не пускать знания на что-то большее, чем работа по найму.

Ключевой момент заключается в том, чтобы не добавлять себе чувства вины в тех ситуациях, где вы и так чувствуете себя виноватым или вас винят. Итогом должно быть понимание абсурдности того, что какие-то эмоции или чужие предубеждения сдерживают вас от достижения поставленной вами цели или от того, чтобы заниматься любимым делом.

И мой непрошенный совет напоследок: не стыдите своих детей ни при каких условиях! Этим таким естественным для постсоветских стран способом корректировки поведения была разрушена не одна психика и даже не одна жизнь. Пусть хоть одно поколение не знает этого ужасного жгучего чувства!

Сказка

Напоследок мне хочется дать что-то по-настоящему трансформационное. Это упражнение (вернее, методика) может и не принести вам очевидного быстрого эффекта, но оно должно помочь вам провести внутреннюю трансформацию, трансформацию вашего сценария достижения цели.

Наши жизненные сценарии могут задавать некие паттерны того, как мы справляемся в некоторых сферах нашей жизни. И нет лучшего способа узнать сценарий и трансформировать его, чем сказка.

Напишите сказку, где перед главным героем стоит цель достичь чего-то. Пишите, не особо задумываясь о стиле, грамматике, логике повествования и красоте речи. Желательно писать от руки, а не печатать.

После этого сходите попить чайку, прогуляйтесь или отвлекитесь от сказки любым другим способом. А затем снова ее прочтите.

Посмотрите, как главный герой справлялся со всеми испытаниями на своем пути? Много ли было испытаний и были ли они сложными?

Есть ли фигуры, которые помогали главному герою справиться с препятствиями?

Была ли успешной миссия главного героя?

Что он приобрел, что потерял?

Сколько процентов сказки занимает описание препятствий и их преодоление? А сколько механическая работа героя? А сколько триумф?

Есть ли еще что-то в этой сказке, что вас зацепило?

Сказка частично отражает ваш сценарий достижения цели. Проанализировав ее, вы можете скорректировать свой сценарий. Для этого нужно переписать сказку, видоизменив ее так, чтобы теперь она вам нравилась больше.

Если вы обнаружили, что герой везде сам и вы всегда в одиночестве достигаете свои цели, но хотите иначе – добавьте в сказку друзей и помогающих персонажей. Если почти вся сказка – это полоса препятствий, вы можете добавить пир в конце.

Вы творец своей жизни, своего сценария и своих целей! Я надеюсь, что сказка поможет вам в ваших достижениях!



Пара слов напоследок

Хочу также рассказть вам, почему бывает такое состояние, когда куча срочных дел, много активности, а результата – ноль (или близко к нулю).

Мой основной терапевтический метод – транзактный анализ (ТА), поэтому я буду говорить в терминах этого метода и познакомлю вас с понятием драйверов.

Драйверы – это бессознательные внутренние импульсы, которые вынуждают нас действовать определенным образом. Если не углубляться в теорию, то драйверное поведение помогает нам справляться с запретами, которые мы получили в детстве (запреты, например, звучат так: «Не живи», «Не будь ребенком», «Не будь самим собой» – всего их в ТА насчитывают двенадцать), а также осуществлять свой жизненный сценарий (который мы тоже «придумали» для себя в детстве).

Всего драйверов 5:

Будь совершенным!

Будь сильным!

Старайся!

Радуй!

Спеши!

Они выглядят как «НО» после запретов: «Не живи, но только если ты не радуешь других», «Не будь ребенком, если только ты не будешь сильным!»

Т.е. драйверы – это довольно глубинные части нас и нашего жизненного сценария. У вас может быть «любимый» драйвер и комбинация драйверов. В идеале от них нужно избавляться в процессе терапии и самоанализа, так как все они наносят вред человеку (даже если на первый взгляд звучат позитивно): «Будь совершенным!» не позволяет вам совершать ошибок, от этого появляется желание сделать все идеально (что в принципе невозможно) и при этом человек очень тяжело переживает свои промахи; «Будь сильным!» – держит человека в постоянном напряжении, не дает расслабиться, проявлять эмоции, быть близким; «Радуй!» заставляет не думать о себе, а отдавать все силы на заботу о других; «Старайся!» – это предписание делать много, но при этом не достигать конечного результата; «Спеши!» – делать все быстро, откладывать все до последнего момента.

Так вот, ситуация, когда вы много делаете, все время заняты, а результата нет – это классический пример комбинации драйверов «Старайся!» и «Спеши!».

Драйвер «Старайся!» способствует тому, чтобы человек взваливал на себя много работы, начинал кучу дел и... не доводил их до конца! Заметьте, в послании «Старайся!» нет конечной цели, нет достижения. Мой папа все время говорил мне это противное слово, когда я была школьницей. Т.е. я должна была долго сидеть над учебниками, без свободного времени, но при этом качество этого времяпрепровождения и его результат мог заключаться в невыполненном домашнем задании и тройкой за контрольную. В то же время были счастливцы, которые тратили

на уроки пару часов и отлично знали предмет. Эти счастливцы были лишены драйвера «Старайся!».

«Спеши!» может заставить вас дотянуть до последнего с выполнением поставленной цели, чтобы вы попали в знакомое состояние цейтнота (хотя с драйвером «Старайся!» свободного времени, чтобы тянуть, у вас особо не будет). Вот и получается, что человек много и срочно что-то делает, а результата практически нет. Усугубляется эта картина добавлением драйвера «Будь совершенным!». Тогда вы еще пытаетесь сделать все идеально, распыляетесь на мелочи, которые только вам кажутся значительными, и все время ругаете себя за плохо выполненную работу.

Если вы узнали себя или себя в некоторые периоды времени, владея этой информацией, вы можете изменить свои порывы.

«Старайся!» – не начинайте новые дела, пока не закончите текущие. Каждый раз, когда ставите перед собой новую цель – подумайте ооочень много раз, насколько это вам нужно. Если очень нужно, завершите текущую цель, а потом беритесь за следующую.

«Спеши!» – уделите особое внимание планированию и не забудьте запланировать время на отдых. Отдых – это важно! Даже если у вас срочное дело – уходите из офиса, ложитесь спать, иначе вы никогда не отучите себя от вредной привычки жить в цейтноте.

«Будь совершенным!» – идеала в природе не существует и все имеют право на ошибку (даже хирурги).

Пользуясь тем, что я составила эту брошюру, а значит, в рамках этой книги представляю для вас родительскую фигуру, тогда я имею полное право дать вам разрешения, которые ваше бессознательное может принять как легитимные:

Я разрешаю тебе достигать!

Я разрешаю тебе жить в своем темпе!

Я разрешаю тебе быть самим собой!

И разрешаю делать ошибки!

(обращение на вы не воспринимается бессознательным, так что уж простите меня за фамильярность)



Читайте Psychologies. Today и подписывайтесь на нас в соц. сетях!

Приятных, легких и грандиозных свершений!