

18+

КАК ОТОРВАТЬ
ПОПУ ОТ ДИВАНА И
НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ

Татьяна Кузнецова



Татьяна Кузнецова
Как оторвать попу от дивана
и начать действовать

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70355467
ISBN 9785006237834*

Аннотация

В ваших руках руководство по мотивации. Здесь практически нет теории, но много конкретных техник и методов, позволяющих оторвать попу от дивана и начать действовать. Проверено на собственном опыте!

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Теоретическая, но маленькая.	9
Мотивация: понятие, виды и инструменты	
Понятие мотивации и самомотивации	10
Механизм включения самомотивации	13
Дорожная карта	16
Колесо жизненного баланса, или Как сделать, чтобы оно покатилося	19
Изменение установок и привычек	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Как оторвать попу от дивана и начать действовать

Татьяна Кузнецова

Иллюстратор Егор Бондарев

Фотограф Саша Сиян

© Татьяна Кузнецова, 2024

© Егор Бондарев, иллюстрации, 2024

© Саша Сиян, фотографии, 2024

ISBN 978-5-0062-3783-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Ты держишь в руках не просто текст, а сгусток энергии и вдохновения. Именно из этих ингредиентов она получилась. Цель этой книги – вдохновить вас на подвиги, показать вашу уникальность, помочь найти внутренние ресурсы действовать. И я буду счастлива, когда начну получать от вас отзывы о том, как работают в вашей жизни описанные в книге техники и методики, как они помогли именно вам

Мне хочется вдохнуть в каждого, кто читает эти строки, необыкновенную силу и способность позитивно влиять на себя и жизнь других людей, создавать и бескорыстно делиться своим успехом и счастьем.

Ведь вместе МЫ – СИЛА! И можем сделать этот мир значительно лучше. В этом я убеждена на 100%, и меня никто не переубедит в обратном. Всё вокруг нас – энергия, и наш выбор состоит в том, какую энергию взять и использовать, какой делиться с окружающими, а от какой и вовсе отказаться. Ведь всем известен факт: что мы излучаем, то и получаем.

Иногда для новых трансформаций достаточно принятого решения, часто к мыслям о важных жизненных переменах приводят внешние события.



На самом деле, если вы пришли к мысли, что пора что-то менять в своей жизни, наметили ориентиры и с энтузиазмом взялись за дело – это уже огромная храбрость. И то, что вы подбираете варианты для реализации своих задач, – это уже большой успех. Ведь главный катализатор для достижения цели – это ваши действия. Они могут быть очень разными, но они должны быть! Про это и пойдет речь.

Главное – сразу усвойте самое важное правило: необходимо начинать действовать сразу, как почувствовали желание перемен. Не завтра, не через неделю, а сегодня. Прочитали

раздел – сделали упражнение. И тот план, который вы для себя составили, сразу заносите в свой ежедневник. Отдельно выписывайте инсайты, им еще суждено стать гениальными идеями. Обычно для них я отвожу место в конце своего рабочего блокнота.

Самое главное – в течение 24 часов делайте первое действие. **ДЕЛАЙТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС!** Это правило поможет вам достичь всего, чего вы только захотите.

Претворяйте в жизнь свои самые амбициозные мечты! Не стесняйтесь, что это кому-то не понравится! Мы живем один раз. И, как говорил один мой знакомый, в жизни нужно пройти всё, кроме убийства и однополрой любви. На мой взгляд, это наиболее точно отражает стратегию движения к цели и запуск «сбычи мечт в особо крупных размерах». Не смотреть по сторонам, не слушать чужое мнение, руководствоваться только своими личными принципами – чего вам всем желаю!

Если захочется что-то уточнить и спросить лично – вы сможете отыскать меня в соцсетях под ником OrangevoeMore. Там вы найдете посты о событиях из моей жизни, анонсы моих путешествий и офлайн-встреч, а также информацию об онлайн-мероприятиях, к которым можно присоединиться при желании. Всех буду рада видеть.

Не люблю длинные предисловия. И сама в книжках их частенько пропускаю. Поэтому не буду вас утомлять и предлагаю перейти к крохотному теоретическому блоку про мо-

тивацию. Потом мы познакомимся с конкретными методами и техниками, которые я сама регулярно использую и вам рекомендую это сделать, если вы хотите увидеть конкретные результаты своих стараний. Уверю вас: вы не пожалеете! Главное – делайте, и результаты не заставят себя долго ждать.

Глава 1. Теоретическая, но маленькая. Мотивация: понятие, виды и инструменты

«Всё, что нас не убивает, делает нас сильнее», – сказал Фридрих Ницше.

И он был абсолютно прав. По крайней мере, мой личный опыт это доказывает постоянно. Давайте разберемся вместе!

Понятие мотивации и самомотивации

Вас ожидает немного скучных формулировок. Но без теоретической базы далеко не уедешь. Что же такое мотивация? Итак, Википедия пишет:

#

Мотивация – побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

#

Хочу сразу обратить ваше внимание на заключительную формулировку: способность человека **ДЕЯТЕЛЬНО** удовлетворять свои потребности. Здесь, собственно, и кроется весь секрет успешной мотивации. Это действия человека! Без них никакого чуда в вашей жизни не произойдет!

Можно сутками лежать на диване и визуализировать, как путешествуешь по разным городам и странам, но, боюсь, это совсем не те ощущения, которых вы ждете в реальной жизни.

Про визуализации, аффирмации, медитации и карты желаний написано много. Но они не работают, если не работаешь ты сам. Хотя бы лежать в направлении цели вам все равно придется. Как говорит одна моя знакомая, астролог Оксана Полещук (в соцсетях @dzenbusiness), «если ж@пу не под-

нять, волшебный пендель по ней не прилетит».

Ну что ж, давайте продолжим разбираться с этим непонятным вопросом.

Мотивация бывает внутренняя и внешняя – определяемая обстоятельствами, зависящими от человека, либо, наоборот, абсолютно от него не зависящими.

Есть много различных классификаций, но я люблю, когда попроще. Поэтому выделим категории относительно объекта, т. е. нашего «я»:

1) мотивация, направленная на поддержание жизнедеятельности организма:

- голод,
 - жажда,
 - избегание боли,
 - стремление к комфортному температурному режиму
- и т. д.;

2) мотивация, направленная на определение своего места в социуме:

- забота о потомстве,
- поиск партнера для создания семьи,
- поиск места в семье, коллективе,
- познавательные стимулы,
- исследовательское поведение,
- игровая деятельность.

Естественно, отдельным пунктом стоит самомотивация. Она основной двигатель наших ежедневных подвигов. Имен-

но самомотивация помогает нам учиться, заниматься спортом, правильно питаться, искать лучшую работу, строить карьеру.

Это мотор, без которого наши мечты и проекты никогда не воплотятся в жизнь. Но мотором надо уметь пользоваться. Как у любого механизма, у него есть инструкция по эксплуатации.

С чего начинается любая инструкция? Правильно! С включения прибора, как правило. И странно, когда к мотивации подходят иначе. Ждут подвигов, а механизм не запущен.

Механизм включения самомотивации

Различают два механизма включения мотивации – кнут и пряник.

Исходя из академического описания мотивации, их можно интерпретировать как:

– мотивацию ОТ (кнут) – страхи, проблемы, переживания; всё то, чего мы хотим избежать;

– мотивацию К (пряник) – цели, мечты, желания; всё то, что мы хотим добавить в свою жизнь.

Тип мотивации конкретной личности формируется в раннем детстве, если не дается от рождения. И один из простых способов определить свой тип – воспоминания.

Вас больше хвалили или ругали в детстве?

Если хвалили, то с большей долей вероятности с вами лучше будет работать стратегия ПРЯНИКА. А если ругали – то КНУТА. Когда вы это поняли, остается начать использовать соответствующие инструменты для вдохновения на эти самые подвиги.



Я встречала немало людей, которые говорят: «Все эти аффирмации и визуализации не работают!» Правильно! Они не работают для этих конкретных людей, потому что их рабочая стратегия КНУТА, им надо себя хорошенько попугать, а не вдохновлять. Тогда они вскакивают с дивана, начинают действовать и достигать своих целей, стремиться к лучшей жизни и воплощать всё то, чего нажелали.

Если для вас больше подходит метод кнута, то вам нужно составить список ваших страхов, проблем и прочего неприятного, что с вами произойдет, если вы ничего не будете менять в своей жизни. Вот прямо расписать подробно самый страшный вариант и перечитывать периодически, чтобы включить ваш мотор для движения.

Если вашей стратегией является ПРЯНИК, то, наоборот, следует максимально ярко и красиво расписать свои цели и мечты. Чтобы было ощущение, что всё это уже случилось,

что вы живете этой новой яркой жизнью. Именно для таких людей аффирмации, визуализации, карты желаний и прочие подобные техники отлично работают.

Вот так вроде бы просто все, но это только начало!

#

(!) Задание:

– *определить свой рабочий метод запуска мотивации – КНУТ или ПРЯНИК;*

– *написать СВОЙ список как минимум из 10 пунктов (СТРАХИ или МЕЧТЫ);*

– *перечитывать его каждый вечер и дополнительно, когда заметишь признаки прокрастинации;*

– *дописывать новые пункты по мере их появления.*

*Продолжай читать дальше только после выполнения этого небольшого задания.

Дорожная карта

Вы большие молодцы, задание выполнили, мотивации через край! Но что произойдет, если, имея мотивацию, вы не будете знать, **ЧТО ИМЕННО НАДО ДЕЛАТЬ? КУДА ДВИГАТЬСЯ?** Открою, возможно, большой секрет – **НИЧЕГО**. Совсем ничего не произойдет. Вы походите из одного угла в другой и уляжетесь обратно на диван. Потому что у вас нет плана стратегических действий.



Как туристу нужна карта с маршрутом пути, так и нам нужна схема движения к цели. На ней мы должны опреде-

лить:

– ТОЧКУ А – откуда мы идем; здесь нужно ответить себе на вопросы: что у меня есть на сегодня, какой доход, есть ли семья, супруг (а), устраивает ли это меня, и вообще, что я делаю правильно, что я делаю неправильно; какие хобби; много ли я путешествую; есть ли друзья или только соседи и коллеги по работе;

– ТОЧКУ Б – куда мы идем: максимально расписать каждый пункт своего гениального плана. Не забудьте включить в него эмоции: например, цель – не просто дом на берегу моря, а уютный домик с панорамным остеклением, большим балконом с видом на море, где я смогу наблюдать рассветы и слушать пение птиц. Вопросы, которые стоит себе задать: как я хочу выглядеть, какой доход я хочу иметь, в каком доме жить, с кем я там хочу жить, на какой машине передвигаться, где отдыхать и как часто и т. п.

Чем ярче и подробнее будут расписаны старт и финиш вашего путешествия к мечте, тем выше шансы, что путь будет интересным, легкий и быстрый.

Но самый главный секрет кроется в СПИСКЕ КЛЮЧЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ, которые вам только предстоит написать. Что именно приведет вас к цели, какие действия?

Предполагаю, что многие могут сказать: «А кто их знает, какие действия? Я понятия не имею». И тогда круг замкнулся? Вовсе нет! Самый простой мой совет – найти тех людей, которые уже достигли подобных высот, которые уже прошли

этот путь и стали тем, кем вы только мечтаете стать.

Проанализируйте, что они делали, как жили, какие у них были привычки, что они любили делать. Попробуйте найти возможность пообщаться с этими людьми лично, если это наши современники. Сейчас это проще сделать с помощью соцсетей. Отпишитесь от всех и сделайте новые подписки на аккаунты своих героев. И попробуйте спроецировать их действия на себя. Ежу понятно, что вы в один день другим не станете. Но если начнете делать по одному маленькому шажочку каждый день, то у вас однозначно всё получится.

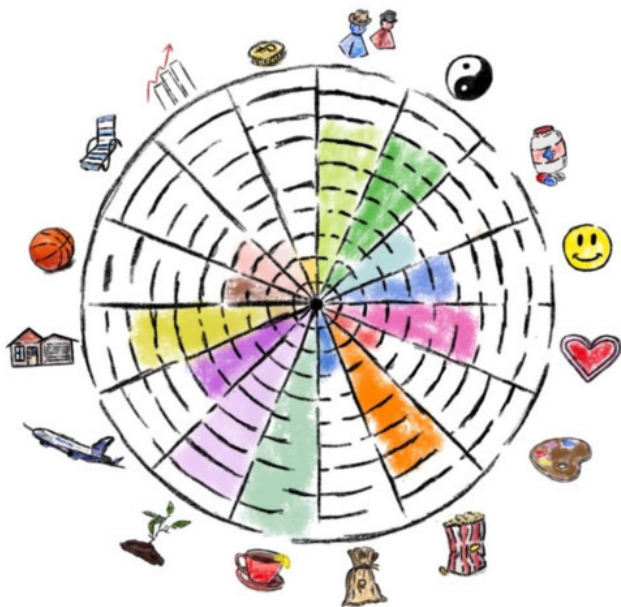
(!) Задание:

- *расписать точки А и Б своей маршрутной карты достижения цели;*
- *найти тех людей, на которых вы хотели бы быть похожи, проанализировать их привычки и действия;*
- *написать список ключевых действий;*
- *вписать их в свое расписание на постоянной основе.*

*Продолжай читать дальше только после выполнения этого небольшого задания.

Колесо жизненного баланса, или Как сделать, чтобы оно покатилося

Многие знают технику колеса жизненного баланса, и, возможно, кто-то её даже делал. Я рекомендую анализировать его регулярно, выполняя небольшое задание. Сначала сделаем классический вариант.



Колесо жизненного баланса позволяет взглянуть на свою жизнь новым, незамысленным взглядом, понять, чего не хватает для удовлетворения своих потребностей, что нужно для того, чтобы испытывать счастье и радость.

Колесо баланса пришло к нам из США 70-х годов XX века. Его придумал американец Пол Дж. Мейер. Его считают авторитетом в области личного развития, постановки

целей, мотивации, управления временем и лидерства.

В его схеме было всего шесть сфер:

1. Семья и дом.
2. Финансы и карьера.
3. Саморазвитие и образование.
4. Тело и здоровье.
5. Общество и культура.
6. Духовное развитие и этика.

Сегодня многие коучи берут колесо в основу своих практик, но в современном колесе баланса может быть 6, 7, 8 и даже 25 сфер. Я реально видела такие схемы!

Не будем углубляться в теорию, а просто возьмем наиболее важные для вас сферы жизни. Это и будут сектора вашего круга. У кого-то может получиться 6—8 секторов, а у кого-то 10—15 или даже 25! Выделяем сектора и подписываем каждый из них.

Далее закрашиваем каждый сектор от центра настолько, насколько мы им удовлетворены по 10-балльной шкале. Базируемся на личных ощущениях. В итоге в центре схемы должно получиться цветное колесо. Но чаще всего в начале пути к цели колесо оказывается совсем не круглое. Не страшно! Мы наглядно увидим точку А – и это прекрасно.

Затем во всех секторах, которые не дотягивают до максимальной отметки вашего круга, прописываем действия, которые, на ваш взгляд, могут исправить ситуацию. На каждый

сектор получится свой мини-список. Задача – сделать колесо круглым, его радиус пока неважен. Ведь лучше иметь маленькое круглое колесо, чем большой многоугольник. Список получившихся действий в обязательном порядке заносим в ежедневник и начинаем выполнять! Про то, как правильно записать действия, скажу позже.

По воскресеньям (или в любой другой удобный для вас день недели) анализируем выполнение действий: что планировали, что сделали, корректируем действия.

Через месяц проводим ревизию своего круга баланса. Я просто уверена, что пусть медленно, но верно оно начнет приобретать круглую форму.

Самое удивительное в этой технике – что многие люди впервые смотрят на свою жизнь как бы сверху и реально анализируют каждую сферу по отдельности. Человеку свойственно заикливаться на какой-то одной стороне своей жизни: либо там, где есть явные проблемы, либо там, где всё хорошо и легко. А колесо наглядно показывает, какие сферы проседают, а в каких всё прекрасно, что значит для нас каждая область нашей жизни, чего мы хотим в ней достичь, что для нас важнее.

А самое главное – это суперпростая техника, доступная для каждого, кто хочет улучшить свою жизнь.

#

(!) Задание:

– сделать колесо жизненного баланса;

- *составить список действий по каждому «выпадающему» сектору;*
- *вписать действия в свой ежедневник;*
- *начать выполнять действия.*

***Продолжай читать дальше только после выполнения этого небольшого задания.**

Изменение установок и привычек

Половина дела сделана, поздравляю. Есть маршрут, знаем точку включения и механизм придания ускорения. Но за счет волшебного пенделя далеко не улетишь, поэтому нужно пересмотреть свои жизненные принципы, установки и привычки на предмет их соответствия вашим целям.

Если всё окей, то отлично – можно начинать движение. Но если жизненный принцип – или принципы – противоречат цели, тогда сначала нужно с этим разобраться.

Установки и привычки могут быть позитивными (и тогда они нам помогают) или негативными (в этом случае они будут мешать). Однако устроены они все одинаково. Зная устройство установки, ее можно изменить. Итак, для избавления от плохой привычки и замены ее на хорошую вам прежде всего нужно оставить неизменной награду.

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.