



МОТИВАЦИЯ

СЕКРЕТЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Лиза Васильева
Практикующий психолог



ОБ АВТОРЕ

Магистрант Московского института

Психоанализа;

200+ ч практики;

50+ довольных клиентов;

1,5 года+ в личной терапии

Еженедельные супервизии

- Работа с более опытным психологом с сохранением конфиденциальности данных клиентов с целью контроля качества работы;

ОРКТ-подход

- Ориентированная на решение краткосрочная терапия направлена на разрешение проблемы в кратчайшие сроки

КПТ-подход

- Когнитивно-поведенческая терапия - доказательное направление в психологии, работающее с Вашими мыслями, которые, как следствие, меняют Ваше поведение на желаемое

1. НЕ БОЙТЕСЬ СВОИХ ЖЕЛАНИЙ

Представьте, что у одного человека желание - стать президентом, а у второго человека желание - купить поддержанный автомобиль в кредит.

Попробуйте предположить, у кого будет больше энергии?



убеждение

"не рассказывай,
иначе не сбудется"
не имеет научного
подтверждения

Если задачи маленькие, энергии на это будет мало.

Наш мозг мыслит так: значит, надо поработать год, пооткладывать 10% от каждой з/п, и машина будет в кармане. Мозг человека, который хочет стать президентом или зарабатывать больше, чем Илон Маск, будет мыслить масштабнее. Это не значит, что всем нужны огромные желания. Я о том, что не нужно бояться хотеть большего, чем у вас есть сейчас.



2. РАЗБИВАЙТЕ ЦЕЛЬ НА МАЛЕНЬКИЕ ЗАДАЧИ

Слишком отдаленная и недостижимая цель может демотивировать, поэтому представьте ее в виде конкретных шагов

3. НЕ СТАВЬТЕ ЖЕСТКИЕ СРОКИ

Это быстрый путь к выгоранию. Ставьте дедлайн, например, не 1.05, а в период с 1.05 по 1.06



ФОРМУЛА МОТИВАЦИИ

ЖЕЛАНИЕ + СТАБИЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ
+ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ, КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

4. ПИШИТЕ МНОГО ЖЕЛАНИЙ

Выбор всегда воспринимается нашей психикой положительно.

Например, каждый Новый год я составляю список "МОИ 100 ЖЕЛАНИЙ"

Если я ничего не хочу?

Вспомните себя в детстве. У ребенка всегда есть желания и мечты: хочу быть космонавтом, хочу быть врачом, хочу новую игрушку, хочу котенка и т.д.

Кому в детстве на его желания говорили: "Еще чего захотел?", "Мало хочешь, много получишь"? Эти фразы убивают мечты.. Но ведь изначально каждый из нас приходит в этот мир с огромной энергией, ресурсом, мотивацией. Это есть у каждого из нас с детства. Ваша задача – это вытащить. Попробуйте прямо сейчас вспомнить, о чем вы мечтали, когда были детьми, лучше запишите.



5. ОТДЫХ

Обязательно нужно отдыхать! Сначала планируйте отдых, а не работу, чтобы себя замотивировать.

Отдыхать нужно и в перерывах между работой.

Классные способы «быстро отдохнуть»:

- 1) Медитации (на ютубе множество вариантов бесплатно)
- 2) Положить голову на подушку на 5 минут, даже если Вы работаете в офисе, возьмите маленькую подушечку и положите на стол

Упражнение "5-4-3-2-1"

5- перечислите (мысленно) пять предметов разного цвета, которые находятся в поле вашей видимости (например, зеленые шторы, коричневый пол, черная ручка, желтый стол, белая чашка)

4 - перечислите четыре ощущения на границе тела с внешним миром (например, прикосновение стоп к обуви, контакт пальцев с ручкой, соприкосновение спины со спинкой кресла)

3 - перечислите три звука (например, шум машин, звук разговора, шум кондиционера)

2 - перечислите два запаха (например, можно взять и понюхать любимый парфюм и понюхать кофе)

1 - перечислите вкусовые ощущения (например, возьмите кусочек шоколада и сфокусируйте внимание на том, какие вкусовые ощущения возникают, как меняется его текстура, как меняется его форма и плотность)



6. ЦЕЛЬ НЕ ДОЛЖНА ПРОТИВОРЕЧИТЬ ЖИЗНЕННЫМ ПРИНЦИПАМ

Например, если моя цель заработать денег, а жизненные принципы доброта и помощь людям, то психика будет очень сопротивляться рекламировать онлайн-казино. Поэтому, чем лучше Вы знаете себя, тем легче понимать, что вы точно не будете делать

Совет: выпишите список ваших жизненных ценностей (не менее 10)



“

УПРАЖНЕНИЕ

Если Вам интересен процесс самопознания,
выпишите "КАКОЙ Я?"

- 1) 20 существительных
- 2) 20 прилагательных



7. НИКАКОЙ КРИТИКИ И ОГРАНИЧЕНИЙ

Самонасилие, волшебные пинки и прочее НЕ РАБОТАЮТ. Вспомните, как люди срываются с диет? Потому что наша психика ненавидит ограничения. Учись договариваться с ней

8. ХВАЛИТЕ СЕБЯ

Обязательно радуйтесь своему успеху и замечайте, что Вы делаете! За результат награждайте себя хотя бы словами: я молодец!

“

ТЕХНИКА "ДНЕВНИК УСПЕХА"

Классная техника, чтобы перестать обесценивать себя.

Каждый вечер записывайте своих успехи, начиная с фразы "Сегодня я молодец, потому что...". Рекомендую выполнять письменно в отдельном блокноте

9. ОКРУЖИТЕ СЕБЯ ЕДИНОМЫШЛЕННИКАМИ

Цель будет легче достичь, если Вас будут окружать люди, которые разделят ваши победы и горести, смогут вовремя поддержать.

Кто входит в вашу "группу поддержки"? Запишите их имена. Попросите у этих людей разрешения обращаться к ним за поддержкой или советами, когда это будет необходимо. Главное помнить, что ответственность за решения в любом случае только на Вас.

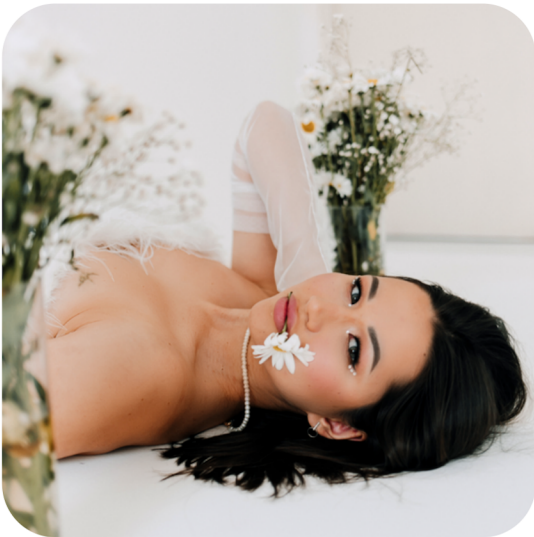
Не расстраивайтесь, если таких людей еще нет в Вашем окружении. Подумайте, как Вы можете с ними познакомиться? А также вспомните известных личностей, которые Вас вдохновляют. Когда Вам будет нужен совет, представьте, что Вы обращаетесь за помощью к этой личности. Как думаете, как она бы поступила в этой ситуации? Какой совет бы дала?



“

ПОМНИ

Если ты можешь об
этом мечтать, значит,
можешь и сделать



Для записи на индивидуальную
консультацию Вы можете
перейти на мой сайт или
написать в любой мессенджер



lizapsiholog.ru

+ 7 (982) 561 - 68 - 28

Thank you!
