

## Как использовать «Объемную мотивацию»?

**Мотивация – одно из самых важных орудий успеха.** Чтобы достичь значительных успехов в любой деятельности, нужны последовательные и постоянные усилия.

Даже когда я занимаюсь своей любимой деятельностью и достигаю определенных успехов, у меня иногда возникают спады мотивации и настроения. Черные полосы никто не отменял. На самом деле «монохромная» жизнь даже имеет свои плюсы, отталкиваясь от черных полос мы движемся к белым и ощущаем замечательные положительные изменения. Но сейчас не об этом...

Как вернуться на рельсы и вернуть мотивацию на место?  
Как в моменты сомнений не бросить все?  
Где взять эмоциональные ресурсы?

Я нашел для себя решение. Возможно, оно подойдет и вам!

### Маленькие песчинки формируют бесконечную пустыню

Маленькие достижения легко не заметить. Маленький вклад легко проигнорировать. Но если задуматься, огромные достижения создаются именно такими маленькими незаметными усилиями.

Бодибилдеры формируют свою мышечную массу тысячами подходов, поднимая при этом тонны грузов. Однажды я решил подсчитать, сколько килограммов в целом я поднимаю за 30-минутную зарядку с гантелями.

Упражнение на бицепс:  $16 \text{ кг} * 10 \text{ раз} * 2 \text{ руки} * 2 \text{ подхода} = 640 \text{ кг}$  (на одну руку).

Подъем гири:  $16 \text{ кг} * 16 \text{ раз} * 2 \text{ руки} * 2 \text{ подхода} = 1024 \text{ кг}$  (на одну руку).

Можно еще добавить отжимания и подтягивания. Короче, в сумме получаем

## Как использовать «Объемную мотивацию»

Автор: admin

23.02.2011 20:03 - Обновлено 29.10.2014 13:24

---

сумасшедшую (для меня, вы можете поднимать гораздо больше) сумму в **1664 кг**.

Допустим, я буду заниматься 3 дня в неделю в течение месяца, тогда общий вес выльется в сумму 19968 кг, в год – **239,6 тонны**. Суммы впечатляют, не правда? Я не говорю сейчас о том, что я так усердно занимаюсь спортом, но если бы я поставил перед собой подобную задачу, то данные цифры могли бы послужить дополнительным источником мотивации.

Метод «**объемной мотивации**» заключается в том, чтобы вести статистику своих усилий, предпринятых в определенном направлении.

Если вы хотите изучить какую-то науку – записывайте количество прочитанных страниц и количество часов, затраченных на изучение.

Если вы хотите начать бегать по утрам – ведите статистику преодоленного вами расстояния и затраченного времени.

Если вы изучаете иностранный язык – ведите статистику изученных слов (включая предлоги, артикли, частицы и все остальное).

Если хотите начать зарабатывать сумасшедшие деньги – суммируйте все полученные вами ранее зарплаты.

Есть такое высказывание: «Отдавая что-либо, вкладываясь собственными усилиями, мы всегда получаем что-то в ответ».

В момент сомнений, когда вы сталкиваетесь с проблемой, которую вам сложно преодолеть, взгляните на тот объем работ, который вы уже выполнили. Помните, что на своем пути к успеху вы уже преодолели гораздо большие преграды.

Вспомните, как шаг за шагом вы карабкались в гору. Стоит ли отступать, когда вы находитесь **всего в нескольких шагах от вершины**? Позвольте себе отдохнуть, наберитесь сил и снова принимайтесь за работу.

Вскоре подойдет к завершению мой первый год работы по «30-дневной» программе.

## Как использовать «Объемную мотивацию»

Автор: admin

23.02.2011 20:03 - Обновлено 29.10.2014 13:24

---

Звучит довольно странно, но именно так все и произошло: 30 дней превратились в 365. Я намерен опубликовать те результаты, которых я достиг, и объем тех усилий, которые приложил к достижению своей цели.

Пусть пока конкретные цифры останутся в тайне, хочу сказать лишь одно: я сам от себя не ожидал подобного упорства. Все это стало возможным именно благодаря «объемной мотивации». (Пишу об этом и уже самому нравится новый термин – «объемная мотивация», хорошо звучит!)

Попробуйте и вы использовать данную методику. Полученные результаты могут придать вам импульс к новым достижениям.

Автор - Дмитрий Балезин

[Источник](#)