Автор: admin
16.09.2011 22:21 - Обновлено 29.10.2014 13:39

Как мотивировать себя методом «от противного»?

Всем нам необходимо выполнять некие скучные, до чёртиков надоевшие дела. Кому-то время от времени, кому-то регулярно. А делать их, эти дела, совсем не хочется.

Ну, просто невозможно! Каждый день (неделю, месяц, час…) одно и то же. Особенно тяжело творческим натурам, к которым я отношу и самого себя. При этом страдает здоровье, карьера, бизнес (список можете продолжить), но, хотя умом понимаешь, что без этого обойтись ну никак нельзя, всё равно не можешь себя заставить. Ну никак!

Так как же заставить себя работать, решать проблемы, делать зарядку, бросать курить и т.д. и т. п., если все средства мотивации (уговоры, угрозы и обвинения самому себе) уже перепробованы, а результат… стойкое отвращение и такое же стойкое ничегонеделание?

А попробуйте-ка в такой ситуации действовать методом «от противного». А чтобы читалось интересней, расскажу Вам пару историй.

Первая – из моей жизни.

Попал я как-то в автомобильную аварию. Шею сломал. Позвонки через 8 месяцев благополучно срослись, а вот мышцы шеи совсем ослабли, практически атрофировались. Так вот, для восстановления нормальной «работоспособности» этих самых мышц мне нужно было 3 раза в день снимать пластиковый корсет и делать специальную гимнастику для мышц шеи. Очень болезненную и нудную. Столько-то наклонов головой вперёд, столько-то в стороны, запрокидывать голову нельзя, вращать – упаси, господи! И делать этот комплекс каждую неделю, увеличивая количество упражнений, не менее полугода. Мрак!

Сначала я делал гимнастику в охотку, несмотря на боль и лёгкое недомогание после каждого «сеанса», потом это стало банально надоедать. Да и голова стала болеть больше. Через месяц я начал саботировать, и вместо увеличения количества

упражнений начал их потихоньку сокращать. А потом, в один «прекрасный» день, я просто не смог заставить себя снять корсет и делать гимнастику. Что я только ни придумывал, как я только себя ни уговаривал. Всё моё тело говорило «НЕТ!», и я ничего не мог с этим поделать.

Я просто тянул время, слонялся по комнате, но никак не мог начать.

И тут случилось такое… Мой взгляд упал на пакет, в котором лежали мои медицинские документы – медицинская карточка из районной поликлиники, рентгеновские снимки, выписки из больниц, где я лежал…

И я вспомнил, как я, закованный в гипс, просто не мог шевельнуться от боли. Как я молил Бога и клялся, что уж если я выберусь отсюда… Больше всего на свете мне не хотелось обратно, в этот больничный ад! Словно повинуясь какому-то инстинктивному зову, я достал из пакета свою толстую медицинскую карточку. Было в этой пухлой зелёной тетради что-то такое ненавистное для меня, что я быстро начал делать упражнения. Сначала нехотя, потом втянулся и сделал весь комплекс упражнений уже «на автомате». И каждый раз, когда у меня было жгучее нежелание делать эти упражнения, я клал перед глазами эту медицинскую карточку. Больше в больнице я не лежал. Поправился гораздо быстрее, чем предсказывали врачи.

К чему я всё это рассказываю? А вот к чему. У каждого из нас есть такая «карточка». То, к чему испытывается такое… стойкое отвращение, то, чего мы никогда бы не хотели. Что будет, если… я не стану каждый день (делать зарядку, сверять доходы с расходами, проверять подписываемые документы и т.д.)? Что может случиться самого страшного, что вызовет самые негативные чувства?

Оказывается, не я первый применяю этот принцип. Ну, Дейла Карнеги, наверное, все читали. Поэтому его цитировать не буду. **Расскажу лучше ещё одну историю в тему.**

Жил-был в российской провинции паренёк, который очень увлекался программированием. «Академиев» не кончал, в институте не учился, всё самучкой выучил. Было это давно, Интернет дорогой тогда был, о фрилансе вообще никто не слыхаивал. Работы для души в родном городе не было, и поехал паренёк этот покорять

Москву. Деньги быстро кончились, подрабатывать пришлось совсем не программированием, а… чем попало. Питался он эти два года, по его словам, только кашей из самой дешевой пшеничной крупы. На другое просто денег не хватало. Правда, дело любимое не бросал, «был в курсе». И всё время искал, где бы применить свой талант. И вот, только через два года устроился он работать программером в одной богатой фирме на хорошую зарплату. Имя себе сделал, а потом и на вольные хлеба перешел.

Вот с тех пор и стоит у него на рабочем столе чашечка этой крупы, как самый лучший мотиватор. Ни деньги, ни слава, ни… не могут переплюнуть «пинок», который каждый раз даёт эта чашечка. Вернее, крупа, на которую он когда-то смотреть не мог. И теперь никогда уже не вернётся к тем временам. Потому что, глядя на эту крупу, он не просто работает, а «пашет». Не хочет опять одну кашу есть…

Итак, если Вам не просто не хочется делать что-то очень важное, но такое скучное и неинтересное дело, что просто ничего не помогает и Ваш разум просто отказывается даже начать Это, сделайте несколько очень простых действий.

1. Решите, чего бы Вы не хотели получить больше всего в этой жизни.

2. Свяжите Это с тем делом, которое Вам предстоит сделать.

3. Сделайте себе символ вот этого вот «нехотения». Это может быть что угодно, даже рисунок. Главное, чтобы этот символ вызывал у Вас просто бурю отрицательных эмоций!

4. А теперь представьте, что Это будет с Вами, если Вы вот прямо сейчас не сделаете то, что должны сделать. И начинайте незамедлительно. Дальше всё пойдет на «автомате», даже дело, которое Вам совсем не по душе.

5. Теперь главное – довести дело до конца, несмотря ни на что. Ну, обычно с этим проблем не бывает, во всяком случае у меня.

6. Закончив, похвалите себя. Теперь-то тот ужас, что Вы представляли себе, уж точно пройдёт мимо Вас!

А что придёт? Да ничего. Просто Вы так, походя, сделали Великое Дело. Даже, если оно сейчас кажется Вам маленьким, обычным и неинтересным. Ведь Вы только что одержали победу над самым коварным врагом – самим (или самой) собой!

Ура победителям!

Автор - Михаил Груздев
Источник