

Как навсегда забыть, что такое лень?

Бывает у вас так, что цели поставлены, как их достигать вы знаете, но... почему-то ничего не делаете? Или решаете начать делать зарядку, сесть на диету, бросить курить, научиться знакомиться с девушками, составить бизнес-план для открытия своего дела или еще какое-то полезное дело, которое может изменить вашу жизнь к лучшему, но день за днем откладываете эти действия?

Решаете начать новую жизнь с понедельника... и переносите на следующий понедельник... Или начнете делать задуманное, проходит 2-3 дня – и вы перестаете, найдя для себя «объективные причины»...

Вы поглощаете тонны информации из книг, статей, Интернета, рассылок о том, как изменить свою жизнь к лучшему, но так и не решаетесь сделать реальные шаги...

Все ясно, но делать не хочется... **Лень...**

Дайте мне рычаг, и я сдвину Землю

В чем проблема? Где выход из этой тупиковой ситуации? Что является **ключевым моментом**, который действительно способен разрешить эту проблему?

Как говорил Архимед: «Дайте мне рычаг, и я сдвину Землю».

Таким рычагом в описанных выше ситуациях является **мотивация**, а точнее самомотивация, то есть способность «пинать» – вдохновлять себя на действие.

Что такое мотивация? **Мотивация** – это побуждающая к действию сила.

Кнут или пряник?

Существует два типа мотивации: внешняя и внутренняя. Чем они отличаются друг от друга? Покажу на примерах.

С детства многие из нас слышали такие фразы: «Сделаешь домашнее задание по математике – пойдешь гулять», «Не выучишь басню – не пойдешь к друзьям», «Сдашь сессию – поедешь на море», «Поднимешь уровень продаж – получишь премию», «Не сдашь вовремя отчет – уволю». То есть мотивация строится по схеме «стимул – реакция», где стимул – это некая «морковка», которую человек получает за нужные кому-то действия. Или, наоборот, «пинок», которого человек пытается избежать, также совершая необходимые действия.

Это самый распространенный тип мотивации, который можно назвать внешним. Человек выполняет работу по внешнему требованию и не прекращает ее лишь из-за боязни наказания или ожидания вознаграждения.

«Живу я как поганка, а мне летать охота...»

Рассмотрим другую ситуацию. Вот ребенок сам сел за стол, взял краски и начал рисовать. И он настолько увлечен этим занятием, что не видит ничего вокруг. Кстати, многие талантливые люди с детства именно так проявляли свой талант: занимались деятельностью, к которой их никто не побуждал часами напролет, увлеченно и самозабвенно. Это пример внутренней мотивации.

Как это проявляется у взрослого человека? Взрослый, отягощенный многими «должен», потерявший способность радоваться пустякам вроде солнечного дня или улыбки незнакомца, лишь иногда может испытать это состояние, занимаясь любимым хобби. Именно тогда он испытывает мощный подъем мотивации, состояние полета.

Увы, картина печальна. Довольно мало людей имеют сильную внутреннюю мотивацию – т.е. **самотивацию**.

А зачем она вообще нужна, эта самотивация?!

Люди, у которых преобладает определенный вид мотивации (внутренняя или внешняя), имеют разные результаты в жизни, а в более глобальном масштабе и разные судьбы.

Что есть у человека с внутренней мотивацией?

- Свой бизнес, потому что ему не нужны «морковки» и «пинки» работодателей.
- Высокий уровень дохода, так как самотивированный человек ставит себе финансовые цели и достигает их.
- Яркая, интересная жизнь, в которой он реализует свои самые смелые мечты.
- Уважение окружающих, которые видят, как человек быстро продвигается.
- Радость и удовольствие.
- Энергичность, бодрость.
- Позитивное отношение к жизни и людям
- Успех.
- Жизнь по своему расписанию.
- Вера в себя, которая помогает преодолевать трудные моменты.
- Много полезных контактов, единомышленников.
- Свобода.

Что есть у человека без внутренней мотивации?

- Недостаток денег, живет от зарплаты до зарплаты.
- Проблемы в отношениях с близкими, потому что они ждут от него решительных действий.
- Скука, которую он может заливать алкоголем.
- Лень.
- Недовольство окружающими.

Как навсегда забыть, что такое лень

Автор: admin

21.10.2011 20:41 - Обновлено 29.10.2014 13:42

- Неудовлетворенность в жизни.
- Застывание в прошлом.
- Рутинная, текучка.
- Страхи.
- Бесконечный круг «работа-дом-работа».
- Постоянное откладывание на потом.
- Неверие в себя и свои возможности.

Вот и получается, **2 типа мотивации – 2 типа людей – 2 судьбы.**

Именно **самотивированные** люди **реализуют свои мечты**, действительно изменяют свою жизнь и жизнь других людей к лучшему.

А можно ли как-то развить свою внутреннюю мотивацию?

Можно. Для начала необходимо разобраться с **причинами недостатка мотивации**, что проявляется как лень. Почему не хочется делать?

Самые распространенные причины:

1. Плохое здоровье. Физическое состояние не позволяет активно действовать.
2. Недостаток сил и энергии. Может быть связано как с плохим здоровьем, так и недостаточной психогигиеной. Застарелые обиды, злость на окружающий мир, не поддерживающее вас окружение, реакция на излишний стресс – все это очень сильно оттягивает энергию.
3. Переутомление. Возможно, у вас был очень активный период в жизни перед этим, вы переутомились, и на ваши новые активные замыслы тело реагирует вяло и лениво.

4. Цель не ваша на самом деле, поэтому и не мотивирует на действия. Вы только думаете, что хотите этого, но в душе понимаете, что это не ваше, или нужно окружающим, или слишком энергозатратно. В результате – нежелание действовать.

5. Вы занимаетесь не своим делом. То, что надо делать, не отвечает вашим способностям и возможностям, не нравится.

6. Страхи и ограничивающие убеждения. Вы думаете «А вдруг не получится?» или «У меня не получится, потому что я стар/ слишком молод/ у меня нет опыта/ у меня нет денег» и т.п. Эти мысли также парализуют активность.

Что со всем этим делать?

Каждую проблему можно решить. Начните с осознания, какая причина недостатка мотивации именно у вас.

1. Недостаток энергии – отпустите обиды, воспользуйтесь техниками расслабления и противостояния стрессу.

2. Переутомление – дайте себе возможность отдохнуть, не упрекая за бездействие. Пополните уровень энергии, найдя занятия или общаясь с людьми, которые подзаряжают энергией.

3. Найдите свою мотивирующую Мечту, которая заставит вас встать с дивана и побежать ее воплощать в реальность.

4. Найдите любимое дело, которое вас вдохновляет, в котором вы полностью реализуете способности, и вы просто не можете этого не делать.

5. Осознайте свои страхи, напишите их на бумаге, чтобы понять, действительно ли они реальны, или это не более чем иллюзия. Если страхи обоснованны, продумайте план, как нейтрализовать препятствия. Если самостоятельно сделать не получается, поработайте индивидуально с коучем.

И тогда вы **навсегда забудете, что такое лень**. Вы станете внутренне мотивированным человеком, который движется вперед к реализации своей Мечты.

Автор - Инна Малых

[Источник](#)