

«Хочу» и «Надо». В чем разница?

Все мы ежедневно мотивируем себя внешне и внутренне на какие-то дела. Хорошо, если это подвиг. Вы его, кстати, запланировали на сегодня? А если это подъем с постели в шесть утра, потому что надо идти на работу? А хотите ли вы этого? Существует суровая действительность – если вы не пойдете на работу сегодня, завтра ваши дети останутся голодными... В этом правда жизни. Всех ли и каждого? И почему так трудно подниматься по утрам? Почему нет той легкости, которая на крыльях несла бы вас на любимую работу?

Потому что вам **надо** это делать, а вы не хотите. Спросите тех немногих счастливицков, что заставляет их приходить раньше всех и делать свою работу лучше всех. Они никогда не участвуют в корпоративных разборках, им просто некогда. Это яркие люди, даже если внешне не так сильно выделяются. У них огромный потенциал внутренней мотивации. Они очень сильно отличаются по результату от всех остальных. Белая кость. Их сразу замечает начальство. Их продвижение по карьерной лестнице стремительно. Им нравится то, что они делают. Секрет только в этом. Они **ХОТЯТ** заниматься любимым делом.

Существует **мотивация «от»** – «как бы чего не вышло». И **мотивация «к», «на»** – нацеленная на результат, та самая, когда идешь

на
любимое дело, движешься
к
заманчивой цели.

Каждый из нас обладает и тем, и другим. Какое-то дело не хочется выполнять, но его **на**

до
сделать. Этого требуют условия работы, это нужно для семьи, для собственного здоровья, благополучия и т.д. Мотивацию «

от
» каждый из нас осуществляет автоматически, на автопилоте. Встаем утром и идем в любую погоду, в любом расположении духа на работу. Не всегда любимую.

Мотивация «к» зависит только от нас самих. Только мы можем ее формировать. Именно мы позволяем себе что-то приятное для нас. И можем влиять на это самостоятельно.

Почувствуйте разницу – иду

от противного, двигаюсь **к** приятному.

А можно ли сделать так, чтобы было всегда приятно исполнять даже то, что должен? Оказывается, можно. Это не самообман, это самоанализ. Если мы всегда думаем через **должен**

– «я должен ходить на эту треклятую работу, чтобы прокормить семью» – и отношение к работе и к жизни будет всегда подавленное, из-под палки. Человек сам загоняет себя в рамки рабства. Ежедневная рутинная работа не приносит удовольствия и желаемой суммы как результата. Выгоревших работников не ценят...

Теперь попробуем посмотреть на эту же ситуацию с точки зрения **хочу**. Задайте себе вопрос – почему вы когда-то выбрали себе именно эту работу? Чем она для вас была интересна? Что в ней есть увлекательного? Чему вы можете научиться? Что в себе развить? И если нет ответов на эти вопросы, вы, скорее всего, просто выросли из своей должности. Менять или не менять работу – только ваш выбор. В лучшем случае, вы все же найдете в ней положительные качества. Невысокая зарплата, зато душевный коллектив. Высокая зарплата и есть перспектива роста. И так далее. Что же, предварительный анализ проведен. Теперь осталось дело за малым.

Очень успешная техника перевербовки НАДО на ХОЧУ.

Напишите на большом листе бумаги два этих слова. «Хочу» обведите красным маркером, а «должен», «надо» зачеркните двумя жирными черными полосами крест на крест. Повесьте этот плакат перед глазами. И в течение трех дней регулярно на него смотрите. Это должно записаться в ваше подсознание. Срабатывает на все сто. Неужели все так просто? Не нужно усложнять себе жизнь. Не нужно искать отговорок. Захотите это сделать! И перестаньте себя мучить, думать через «надо».

Одна оговорка – не нужно вытеснять, нужно замещать. Не через отрицание, а через понимание, чего же вы на самом-то деле хотите!

Ситуация была рассмотрена на примере работы и вашего к ней отношения. По этому же сценарию можно проанализировать и переформулировать свое отношение абсолютно к любой своей жизненной задаче – дружбе, любви, бизнесу, хобби, увлечениям.

Хочу» и «Надо»

Автор: admin

24.02.2011 21:25 - Обновлено 01.11.2014 08:08

И еще – когда возникает «**хочу**», спросите себя, **зачем**? Спросите себя раз, два, три, пять... И на пятое «зачем» поймете, почему вы этого хотите. Когда возникает «**надо**

», спросите себя,

кому

? И опять же –

зачем

? Только так можно докопаться до истины и понять глубинные причины ваших «хочу» и «надо».

Главное – включить разум. И перестать течь по жизни бездумно. Хотя многим нравится качаться на волнах жизни... Каждому свое! Если от этого получаешь заряд и мотивируешь себя на новые «хочу» – тоже путь! Путь к свободе и счастью. К исполнению сокровенных желаний.

Автор - **Жанна Магиня**

[Источник](#)