

Как измерить самомотивацию? Свернём горы!

Каждое утро мы смотрим за окно, чтобы узнать, идёт дождь или светит солнце. Каждое утро мы приходим на работу и быстро вникаем в ситуацию. Мы знаем, сколько процентов плана в этом месяце мы уже сделали, и сколько осталось.

Но бывает, что вчера у нас дела спорились, а сегодня – не хочется работать, всё валится из рук, нет мотивации. В такие моменты мы даже не помним, что обычно заставляло нас спешить к рабочему месту!

Чтобы понять, насколько серьёзна потеря мотивации, и принять меры, если необходимо, было бы неплохо сравнить её со вчерашним днём, оценить сегодняшний и запланировать определённый уровень на завтра. Так можем ли мы управлять мотивацией?

Первым делом, чтобы чем-то управлять, надо это ощутить, потрогать, измерить. А как её, мотивацию, измеришь – она ж не булка хлеба! Так-то оно так, но сделать беглый самоанализ никто не запрещал. Знать бы, как... А если попробовать сравнить сегодняшнюю мотивацию с неким эталоном? Вот только где его взять?

Можно сравнить результаты работы в разное время в одинаковых условиях. Выкопал яму меньше, чем в прошлый раз? Или понадобилось больше времени? Значит, мотивация была ниже! Объективно? Пожалуй.

Вот если бы условия были абсолютно одинаковые (что вряд ли достижимо)... И самое главное – хотелось бы иметь информацию не **после** окончания работы, а **в процессе**, чтобы суметь повлиять на результат.

Давайте в этой связи вспомним о самомотивации. Постороннему человеку невозможно понять, а тем более измерить, что происходит в мозгу индивидуума. А сам человек может измерить уровень самомотивации?

Основатели нейролингвистического программирования (НЛП) ответили на этот вопрос утвердительно. Они ввели понятия эталонов состояния. Каждый человек может поискать эталон самомотивации в своих воспоминаниях.

Вспомните, что вы испытали, когда вам позвонили и сказали, что дома прорвало кран и затапливает соседей? Вам, конечно, хотелось скорее поехать домой. Вот только настроение при этом было – бр-р-р...

Давайте изменим характер ощущений. Вам приходилось в авральном режиме обзванивать магазины в поисках, например, запчастей для автомобиля? Тех, которые необходимо купить сегодня, и во что бы то ни стало. Пример должен быть реальный, с «хорошим концом». Обязательное условие – чтобы настроение при этом было не «ниже ватерлинии» (как с краном), не нейтральное, а задорное, этаким кураж.

Вспомнили? Закройте глаза и восстановите момент, когда вы неудержимо двигались вперед, и ничего не могло вас остановить! Зафиксируйте это ощущение. Вот именно такое чувство и является залогом успешного достижения поставленной цели, успешного рабочего дня, успешных переговоров.

Вас вызывают на совещание к начальнику? Восстановите эталонное состояние, проникнитесь ощущением будущей победы и теперь, не выходя из данного состояния, представьте себя в предстоящем ключевом моменте беседы.

Вот вы закончили своё сообщение, и на вас обращены восторженные взгляды? Очень хорошо. Больше подробностей! Чем ярче вы представите свою «викторию», тем больше шансов на успех!

Сравнивайте свою самомотивацию с эталоном, настраивайтесь на предстоящую работу – и вы свернёте горы!

Автор - Андрей Шишлянников

Как измерить самотивацию

Автор: admin

22.02.2011 18:06 - Обновлено 29.10.2014 13:21

[Источник](#)