

Ярослав Андреев

Морковка спереди. Путь к личной мотивации



ЛитРес: Самиздат
Москва

УДК 338.24
ББК 87.75
А65

Андреев Я.

Морковка спереди. Путь к личной мотивации / Андреев Я. —
Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 163 с.

ISBN 978-5-532-93486-3

Мотивация — это важнейший показатель того, насколько яркой, насыщенной и реализованной будет ваша жизнь. Ярослав Андреев — коуч по эффективности, который за свою многолетнюю практику вывел формулу личной мотивации, собрав воедино и структурировав весь опыт и знания по данной теме. В книге собраны не только 6 шагов, которые помогут выстроить личную мотивацию, но и упражнения, позволяющие внедрять всё на практике. К концу книги у вас будет план к своей амбициозной цели, а так же личный чек-лист для поддержки мотивации каждый день и в самые сложные для вас моменты. В книге мотивация разобрана всесторонне — с точки зрения целеполагания, коучинга, физиологии и психологии. Эта книга не сборник историй и советов о мотивации, а инструмент, с конкретными шагами и действиями, с помощью которого вы сможете трансформироваться и реализовать свой потенциал!

ISBN 978-5-532-93486-3

© Андреев Я., текст, 2021
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

Содержание

Введение	6
О мотивации	9
Основные принципы	10
Мифы о мотивации	16
Туда и обратно	18
Моя система личной мотивации	20
Шаг 1. Куда и зачем вы идёте	23
Ценности	23
Как найти свои ценности	28
Как создать видение	33
Идентификация	38
Карта целей	41
Шаг 2. Составляем план	45
Составление плана	46
Анализ ресурсов	48
Выбор стратегии	51
Определение ключевых действий	54
Оценка процессов	57
План на неделю	59
План на день	61
Списки дел	62
График дня	64
Правильные вопросы	66
Техника «ФОРСАЖ»	68

Как приступить к действию	70
Фокус	72
Анализ	75
Шаг 3. Ресурсное состояние	79
Как увеличить уровень энергии	80
Как переключить состояние в продуктивное	84
Энергия на каждый день	88
Сон	91
Нейромедиаторы	94
Витамины	99
Полноценный отдых	102
Вера	103
Шаг 4. Отбросить всё лишнее	104
Дела	105
Пространство	107
ПК	109
Телефон	111
Как уменьшить зависимость от смартфона	113
Окружение	116
Шаг 5. Убираем внутренние барьеры	119
Убеждения	119
Страх	125
Агрессия	130
Перфекционизм	133
Шаг 6. Поддерживаем мотивацию каждый день	135
Источники внутренней мотивации	136
Внешняя мотивация	142
Негативная мотивация	145

Геймификация	147
Пора действовать	149
Коучинг	150
Приложения	153
Практика благодарности	153
Список ценностей	158
Разминка глаз	161
Дыхательные упражнения	162
Рекомендации к прочтению	163

Введение

Приветствую вас!

Я рад, что вы открыли эту книгу и хотите поработать со своей мотивацией. Хотите свои мечты переносить из головы в реальность. Я намерен вам в этом помочь и поэтому создал не просто книгу, а пошаговый план действий на пути к личной мотивации.

Сегодня всё больше людей хотят добиться успеха, счастья, влияния, реализации своих желаний, и сейчас мир позволяет это сделать как никогда просто. А вокруг много успешных примеров людей, которые уже это сделали.

Но парадокс в том, что в реальности самих действий для достижения целей очень мало или их нет вообще. Даже, когда мы видим путь тех людей, которые уже сделали это до нас, и нужно просто пройти за ними, действий всё равно не происходит, потому что одно дело – хотеть и совсем другое дело – действовать. И основная задача этой книги – сократить пропасть между желаниями и действиями, которые нужны для их реализации.

Мотивация побуждает к действию, а без действия не бывает результатов. Проще говоря, мотивация – это мост между желанием и действием.

Мотивация – мотор, который тянет всё остальное, поэтому с ней стоит работать в первую очередь. Мотивация – это важнейший показатель того, насколько яркой, насыщенной и реализованной будет ваша жизнь.

Я начал писать эту книгу в поисках формулы мотивации, которая бы работала в большинстве случаев как для моих клиентов, так и для любого, кто прочтет эту книгу. Из раза в раз на консультациях я сталкиваюсь с вопросами именно о мотивации и о том, как же всё-таки переходить от плана к действиям. Я решил собрать всю информацию воедино, структурировать её и закрыть этот вопрос, может быть, не раз и навсегда, но хотя бы на долгое время.

В книге собраны не только 6 шагов, которые помогут выстроить мотивацию, но и упражнения, позволяющие внедрить всё на прак-

тике. Вы сможете сделать для себя личный чек-лист, чтобы поддерживать мотивацию ежедневно и в самые сложные для вас моменты.

Эти шаги проходили в той или иной степени все миллионеры, миллиардеры и люди, которые достигли выдающихся результатов. Если вы взяли в руки эту книгу, наверняка вы один из таких, но только в начале своего пути. И это значит, что к концу книги вы начнёте движение к своей амбициозной цели.

Запомните правило: отныне всё начинает зависеть от вас, даже то, как использовать данные знания и использовать ли их вообще. Хотите изменений, читайте дальше и делайте всё по списку!

Я убеждён, что нет людей без мотивации, есть люди, которым не задали правильных вопросов. Что это значит? Узнаете через несколько страниц.

В этой книге я рассматриваю мотивацию всесторонне – с точки зрения целеполагания, коучинга, физиологии и психологии. Также даю последовательный алгоритм того, как пользоваться мотивацией в самых различных ситуациях. Я хочу, чтобы для вас это была не просто книга с информацией, а инструмент, с помощью которого вы сможете трансформироваться.

Скажу вам сейчас и буду напоминать по ходу всей книги. Самое главное здесь – это делать задания, потому что я даю очень много конкретных методик, которые нужно будет просто-напросто применять, и тогда у вас появится своя морковка спереди.

У каждого из вас есть огромный потенциал, который вы можете реализовать!

Я уверен, что даже с помощью нескольких методик из этой книги вы способны начать и закончить все те дела, которые хотели сделать давным-давно. Представьте, я собирался написать книгу уже около 7 лет! Даже, когда я стал коучем, всё равно какое-то время откладывал этот вопрос. Мне пришлось углубиться в тему мотивации и принять для себя определённые правила, чтобы я наконец смог это сделать.

Почему я верю, что у вас всё получится? Во-первых, у вас в руках эта книга. Если бы мне дали такую раньше, я бы сэкономил несколько лет жизни. Во-вторых, вы сможете сделать это потому, что даже я – прокрастинирующий откладыватель – научился использо-

вать эти техники в своей жизни и получать результаты. Получилось у меня – у вас точно это получится!

Хочу выразить особую благодарность моей жене Марине, которая верит в меня, вдохновляет и поддерживает на этом пути!

О мотивации

В этом разделе я хочу рассказать о том, как работает мотивация, каковы основные заблуждения о ней, а также покажу тот алгоритм, который является самым простым для создания и поддержания мотивации длительное время.



Основные принципы

1. Говоря о мотивации, я начну с того, что **нужно разделять цель и средства достижения этой цели**. Часто в повседневной жизни мы выдаём за наши цели как раз-таки средства. Например, цель – купить новый автомобиль. Кажется, всё очевидно, но если копнуть поглубже, то получится, что для одного человека это средство получить признание в своём окружении, для другого это будет личным достижением, для третьего – просто кайф и комфорт от новой машины, т. е. впечатления. Да, могут быть все причины сразу, и это показатель того, что цель, скорее всего, будет достигнута, но об этом позже.

Или, например, возьмём цель зарабатывать 1 млн. руб. в месяц. Для одного человека это на самом деле означает статус, власть, желание быть особенным. Для другого это могут быть признание, свобода, комфорт или всё перечисленное в любом возможном сочетании.

Когда мы поймём природу нашей мотивации, то сможем не только укрепить стремление к достижению цели, но и пересматривать способы достижения этих целей. Ведь чтобы получить признание, можно купить новое премиум-авто, а можно масштабировать бизнес до 1 млн. долларов в месяц, можно выступить на аудиторию 5000 человек или написать книгу-бестселлер. Когда появляются варианты, достигнуть истинных мотивов проще.

2. Второе, что стоит учесть, **мотивация – это всегда индивидуально**. Ваша задача – найти способ получать мотивацию и поддерживать её конкретно для себя. Я дам много упражнений и техник в этой книге, думаю, вы сможете найти то, что работает для вас.

Например, простое упражнение: награждать себя в конце сделанной работы/дела/проекта. Это может быть всё что угодно – от еды, прогулок и кино до бань, путешествий и секса. Вам только нужно быть честным с собой и настроить всё под себя.