



Идея книги появилась около 2 месяцев назад. А созрел и наполнялся соком материал всю мою жизнь.

Хочу обратить ваше внимание, что я не ваш учитель, тренер или наставник. Сегодня - я ваш друг. Сегодня - я у вас в гостях!

Также, обратите внимание, что при чтении этого материала вам не обязательно быть сверх внимательными. По моему опыту, рекомендую слушать в пол-уха. Возитесь по хозяйству, выходите в другую комнату.

Если вы сейчас физкультурите, то сконцентрируйтесь на той группе мышц, которую тренируете (примечание – текст книги был написан для аудиокниги). Выключайте аудиокнигу утром - возвращайтесь и включайте вечером.

Если вы за рулем - главное внимание уделите дороге! Не окунайтесь в материал с головой. Представьте, что было бы, если бы с головой в работу окунался строитель, который замешивает бетон?!

Вообще, не создавайте атмосферу сверх-учебы и концентрации. Хватит! Наконцентрировались! Зеркало и людей не обманешь! Долой умные лица! Да здравствуют люди с человеческим лицом!

Что такое самомотивация? В словаре Ожегова нет определения. Энциклопедию смотреть не буду. Она у меня за 1980 год. Попробую

счастья в интернете. Так захожу в Яндекс... смотрю... жалких 933 сайта... это мизер для интернета...

Секунду... На первом сайте встречаю такую вот белиберду о мотивации. Читаем. "Одна из важнейших психических детерминант успешной/неудачной самомотивации - это постановка целей. Поэтому одна из основных задач психологии мотивации: изучение вариаций в системах целей, а также способов влияния целей на мотивацию, поведение и психическое благополучие". Господи! И это на первом сайте по мотивации! Кошмар!

Далее, вспоминаю школу и университет - предмета такого точно не было. Вспоминаю прочитанные книги для персонального роста. Если и затрагивают эту тему, то вскользь. Материал разбросан, как от бомбы в Багдаде. Нобелевскую премию по этой теме точно не вручали, и не собираются делать в ближайшее время.

Поэтому, гораздо легче найти иголку в стоге сена (или поменять булавку на дом - это реальный факт из Интернета), чем откопать систематизированную информацию по самомотивации. Эта книга не болеутоляющее лекарство, а скорей витамины роста для вашего настроения и мотивации.

Итак, сегодня вы получите исключительно ценные и проверенные рекомендации, как подстегнуть себя к работе, сдвинуться с мертвой точки и удержать оптимальную скорость вашего движения в бизнесе, карьере и жизни.

Пообещайте мне, что вы станете применять только те правила и стратегии, которые затронули ваше сердце. Да именно сердце! Эта книга обращена именно к творческой стороне вашей личности.

Первый дружеский совет. Смиритесь с тем положением, которое не можете изменить сразу.

Представьте, что перед вами стоит крупная задача или проект, от которого кардинально зависит ваша карьера или увеличение дохода в вашем бизнесе. Ваш прошлый опыт говорит вам, что проект будет растянут на 2-3 недели. 2-3 месяца. А может 2-3 года!

Как правильно начать действовать?! Затем, поддержать в себе энтузиазм и желание работать в середине проекта?! И наконец, со свежей головой и в срок успешно закончить все дела?!

С чего начать? Во-первых, если мало мотивации для осуществления вашего проекта, тогда, сделайте первый шаг - СМИРИТЕСЬ. Вам

действительно придется часть вашего драгоценного времени уделить вашему проекту.

Представьте, что вам несколько суток необходимо ехать из Москвы в Алма-Аты. У вас нет возможности сойти на ближайшей остановке, так как вы находитесь в скоростном поезде. А ваш проект - это ваш попутчик. Неужели вы уткнетесь носом в газету и все трое-пятеро суток будете делать вид, что вы один едите в купе? Конечно же, нет!

Вы понемногу начнете втягиваться в разговор. Станете узнавать интересные факты. Болтать ни о чем. А потом, бац и найдете общую для вас тему. Гарантирую, что такая беседа заложит основу хорошего знакомства, и на перроне вы обменяетесь номерами телефонов.

Почему бы вам в случае с вашим проектом не поступить точно также?! Именно СМИРИТЬСЯ, а затем постепенно втянуться в сам проект!

Второй дружеский совет. Съешьте слона по кусочкам!

После такого, как вы взяли на вооружение девиз анонимных алкоголиков США "и смириться с тем, что я не могу изменить", используйте второй шаг - съешьте слона по кусочкам с огромным а-а-а-петитом!

Разбейте ваш проект на ряд шагов. Обратите внимание на важный факт. Завершение каждого шага - это своеобразная победа над собой и над теми трудными задачами, которые вы себе поставили.

Очень важно! Любая победа придает силу, уверенность и динамику всем вашим последующим действиям. Поэтому, отпразднуйте эту небольшую победу любым способом. Запланируйте праздник, или подарок после завершения каждого этапа. Другим словами, закрепите в вашем жизненном опыте вашу победу. Вы увидите, что скоро ваши небольшие победы перерастут в большую привычку побеждать! Как вам такая перспектива?!

Теперь вы прекрасно понимаете, что выполнение всего проекта сводится к простому повторению первого шага. Перефразируя древнего полководца, скажем: пришел - втянулся - победил - и так несколько раз!

И последнее, что вам пригодится. Запишите в ваш ежедневник те навыки и технологии, которые вы приобрели за время выполнения проекта. Со временем, у вас будет достаточно материала для написания собственной книги!

Пример. Иногда вечером я бегаю 15 кругов по 400 метров. Перспектива 6-ти километров мало кого может вдохновить. Первое, что я делаю, смиряюсь, потому что я уже стою на беговой дорожке. Второе, разбиваю дистанцию на три этапа по 5 кругов. После каждого пятого круга награждаю себя пешей прогулкой где-то на 100 метров.

Еще одна сумасшедшая вещь! Каждый круг я посвящаю своим знакомым, друзьям и партнерам по бизнесу. Или еще более сумасбродная вещь! Я представляю, что в конце каждого круга (400 метров) мне вручают 400 долларов. Время проходит быстро. И такой результат, как повышение жизненного тонуса, я чувствую практически сразу!

Третий совет по самомотивации. Используйте музыку, как стартер вашей мотивации!

Стартер в автомобиле служит для запуска двигателя! Одна секунда и мощный двигатель готов тянуть вас в любой пункт назначения.

Давайте обсудим одну очень интересную особенность ваших любимых мелодий. Когда лист бумаги подносите к колонке, что происходит? Верно, он начинает энергично двигаться в такт басам!

На одном из тренингов по НЛП дали прекрасную формулу улучшения настроения. Вы идете по улице, настроение ниже плинтуса. Как его поднять? Выберите из толпы человека, который идет энергичной походкой и скопируйте его движения. Через пару секунд вы почувствуете прилив сил и настроения! Сложно? Просто!

Но что делать, если скопировать не кого? Например, вы находитесь дома или у вас сидячая офисная работа! К колонке вы себя уже подносили, ничего не помогает. Выход прост. Вам необходимо подобрать ту мелодию, которая вас подымает и буквально подрывает с места танцевать!

Для одних заводным ключом станет It's my life. Для других песни Макаревича или Гребенщикова. Для третьих, стильный Карунеш "Звуки сердца". Для четвертых - блатной Шансон.

Держите ваш любимый музыкальный фрагмент всегда под рукой. Как только вы опускаете нос и краски жизни начинают тускнеть, врубите на полную катушку вашу мелодию для себя. Проверено! Помогает капитально!

Пример. На сетевых семинарах, докладчики выходят под свою любимую музыку. Что я слышал. Тина Тернер "the best", Bon Jovi "It's

my life", фрагменты тяжелого рока, и даже вальс. Понятно, что такие семинары посещают не меломаны и фанаты рок-групп.

Цель музыкального фрагмента в короткий промежуток времени настроить докладчика на выступление, убрать дрожь в коленках и разогреть публику. 5 минут настроя - и 45 минут полета! Потрясающая технология!

Да! Музыка помогает бороться и преодолевать болевые ощущения. Музыка врачует. А гимны держав сплывают спортсменов в команды. Поэтому, используйте мощь музыки для вашей личной мотивации!

Четвертый советище. Наденьте кроссовки на два размера больше!

По одежке протягивай ножки. Могу сказать вам только одно - придерживайтесь этой пословицы, и вы точно протяните ножки!

Американские студенты, в одной из лабораторий, ради забавы посадили несколько блох в трехлитровую банку и закрыли крышкой. Наивные создания (имею в виду блох, а не студентов) начали серию бесплодных попыток выпрыгнуть из банки.

24 попытка... 30 попытка... 35 попытка и блохи сдались. Крышку убрали. И вы думаете, насекомые ринулись толпой на свободу. Нет!!! Блохи продолжали прыгать, но только на высоту крышки.

Выводы. Если вы поставите вашу планку достаточно высоко, тогда возможно вы никогда ее не достигнете. Но потенциал ваших возможностей вырастет в разы. Обратите внимание, что ваш личный и бизнес-кругозор перейдут на другой уровень. Из личного опыта. Берите крупные проекты, а помощники, партнеры и благоприятные ситуации моментально у вас появятся. Чудеса случаются, так пусть они случаются именно с вами!

Наденьте кроссовки на размер больше! Возьмите обязательства перед собой и объемы работ, которые будят настоящий страх! Страх - единственный индикатор правильной выбранной цели! Только так можно определить, что планка выбрана достаточно высоко. Уже сегодня ставьте цели, от которых перехватывает дыхание!

Совет номер 5. Скажите себе - я прекрасно проведу время!

Представьте, пожалуйста, следующую картину. Вы проснулись сегодня утром. Подходите к зеркалу и ... видите, что вам ... 75 лет. Ничего удивительного. Вы ведь знаете, что вам именно 75 лет. Вы

идете на кухню, ставите себе чай. На столе лежат вчерашние газеты и журналы. Присаживаетесь. Мельком просматриваете их. Встаете. Выключаете чайник. Рядом стоит пустая кружка и сахарница с открытой крышкой. Вы берете чайник в руки, чтобы налить чай...

Но тут ваш взгляд падает на людей, которые находятся за окном. Вы видите, как родители провожают своих детей в школу. Разъезжаются автомобили. Все спешат на работу. Мусоровоз делает свое "чистое дело". Газель подъехала к небольшому продуктовому гастроному. Выскочил водителем и стал о чем-то весело болтать с грузчиком. Весь город просыпается и начинает набирать обороты.

Вам 75 лет! Жизнь бьется в вашем сердце. Вы прекрасно понимаете, что ваш возраст накладывает определенные ограничения на ваши прогулки и общение.

Но у вас есть нечто, что придаст вам задор, молодость и энергию даже в таком возрасте. У вас есть - ВОСПОМИНАНИЯ. Вы единственный хозяин вашей ПАМЯТИ!

Без ограничений во времени и в пространстве вы сможете перенестись на 10 лет назад. Хотите всколыхнуть воспоминаниями вашу молодость - пожалуйста. Хотите задержаться в воспоминаниях, когда у вас появилась внучка и первый раз вы услышали "деда" - пожалуйста.

Семья, работа, друг, любовница, веселое студенчество, беспричинные страхи и многое другое вы легко сможете пережить еще раз. Весь этот оптовый клубок воспоминаний позволит вам пережить вашу жизнь не один раз.

А теперь ответьте! Каким бы вы хотели видеть качество ваших воспоминаний? Грусть и скуку?! Или радость и веселье? !

Память не является нарезанной колбаской из магазина, где яркие события сменяются провалами памяти. Белых пятен нет. Есть только защитная реакция организма на плохие события.

Есть один простой, но эффективный секрет! Перед любым телефонным звонком, мероприятием или встречей скажите себе следующие волшебные слова "я прекрасно проведу время!". Повторите "я прекрасно проведу время!" В безнадежных случаях повторите третий раз "я прекрасно проведу время!"

Давайте заглянем за кулисы этого правила. Что происходит на самом деле? Когда вы проговариваете "я прекрасно проведу время!", у вас

начинает возникать обычное человеческое любопытство. "Хм - говорите вы себе - интересно, чего это я проведу там прекрасно время? Что же за приятный сюрприз меня там ожидает? ".

Ваше любопытство перерастает в дикое стремление пережить встречу с шефом или телефонный разговор с клиентом. Гарантирую, что после таких мыслей у вас действительно пройдет результативная и так необходимая вам встреча!

Ваша жизнь эта сумма всех ваших событий. Сон, завтрак, дорога на работу, сама работа, встреча с детьми и родителями, ваше хобби и много другое. Теперь вы прекрасно понимаете, что качество ваших жизненных событий зависит только от вашего настроения. Повторяйте " я прекрасно проведу время!", " я прекрасно проведу время!", " я прекрасно проведу время!"

6 способ самомотивации. Психологический мазохизм приносит пользу!

Итак, настроение – хуже некуда. На работе полный завал. Вчерашний завал по сравнению с сегодняшним выглядит просто раем небесным. Без эпитетов, вам «харакири-ой-как-плохо»! Вы не видите выхода из данной ситуации. Нездоровые мысли никак не могут вас отпустить из своих когтистых лап. Что делать?

Следующий совет не раз помогал мне и моим друзьям в самые серые времена бизнеса или личной жизни. Обычно страх разоблачения, физическое наказание или фактор неизвестности являются одними из самых мощных причин глубокой депрессии или эмоционального переживания. Все забросано, и вы остаетесь один на один с вашими переживаниями. На душе горько.

Что делать? Самое главное никаких резких движений. Забудьте про алкоголь. В данный момент он только глубже загонит вас в проблему. Ни с кем не созванивайтесь и не берите трубку. Выход из данной ситуации может показаться несколько необычным. Мой совет: продолжайте переживать дальше!

Какой зрительный образ вы видите перед собой? Для начала рекомендую добавить немного серых красок. Смените серые цвета на черные. Любые проблески надежды замазывайте очередной порцией серости и черноты.

Что вы слышите? Увеличьте звук ваших переживаний сначала в 2 раза, затем в 4, потом в 10 раз. Сделайте так, чтобы вашим ушам стало больно!

Что вы сейчас чувствуете? Добавьте одиночества. Добавьте отрывки самых диких и неприятных фраз из будущего разговора с человеком, из-за которого весь этот сыр-бор. Нагнетайте ситуацию настолько быстро насколько это возможно!

На пике ваших переживаний сложите ваш зрительный образ, звуки и чувства в одну общую картину. Включите ваше воображение на полную катушку и доведите воображаемую ситуацию до полного маразма!

Гарантирую, что через несколько секунд ваше лицо расплывется в улыбке. Вы увидите себя в новом свете и войдете в то состояние настоящего реалиста, которое присуще людям с холодной головой. Поблагодарите себя в следующий раз, когда вы вспомните и примените это правило.

7 уникальный совет. Подружись с днем!

Преодолеть низкий уровень мотивации вы сможете, просто наблюдая за собой в течении 2 дней. Не стоит вести журналы, снимать себя на видео, измерять артериальное давление . Чуть-чуть внимания и на выходе вы получите прекрасные результаты. Отметьте то, что у вас лучше всего получается в моменты пиков настроения.

Понаблюдайте за уровнем вашей активности в течении суток. В первый день отметьте про себя время пиков вашей активности. Это моменты высокой производительности и желания общаться с коллегами или членами семьи.

На следующий день отметьте моменты, когда вы становитесь пассивным. В такие часы кажется, что мысли у вас кто-то одолжил и в голове пустота. Вы пытаетесь сконцентрироваться или говорить членораздельно, но ничего не получается. Отметьте, то что вам ни в коем случае нельзя делать в моменты полного штиля. Часто банальное чтение и просмотр газеты является истинно правильным поведением в данной ситуации и уберегает вас от излишнего стресса и переживаний.

В этом правиле важнее даже не время суток и ваша энергия, а именно ваше отношение к моментам спада или подъема вашего настроения. Правильно имеет правильное отношение! Неправильно привязывать плохое настроение к низкому уровню энергии.

С этой минуты относитесь немного по-философски к вашему часовому поясу! Подружитесь с ним! Скоро ваш опыт будет выдавать на-гора готовые советы, что делать и как себя вести в любое время суток!

Как видите, немного наблюдений и опыта и ваша мотивация опять у вас под контролем.

Переходим к 8 совету по мотивации. Мыло, как источник самомотивации!

Фраза "скинь на мыло" означает "вышли на e-mail чего ты хотел мне сказать вслух, но из-за дороговизны телефонных тарифов, не сказал".

Каким образом средство гигиены ассоциируется с почтовым ящиком у большинства пользователей интернета мне непонятно? Может быть из-за частоты использования? Вы пользуетесь вашим почтовым ящиком почти столько же раз, сколько моете руки. Возможно, эти слова созвучны. Неважно.

Что я вам предлагаю исходя из собственного опыта? В моем электронном почтовом ящике 5 месяцев назад завел папку, в которой название состоит из 5 плюсов. В эту папку я скидываю все без остатка положительные отзывы о моей работе, которые приходят ко мне от моих клиентов или коллег по бизнесу.

В моменты сомнений или меланхолического настроения, я просматриваю письма и впитываю каждое положительное высказывание в мой адрес. Действует мягко и прямо в цель!

Предлагаю и вам использовать такой метод, ведь ваш e-mail всегда у вас под рукой - на расстоянии двух кликов. Если действует безотказно в моем случае, то почему бы и вам не воспользоваться таким приемом?!

Коллекционируйте и охотьтесь за каждым положительным отзывом о вашей работе. Периодически просматривайте их. Если вы сомневаетесь в той оценке, которую дают ваши коллеги, воспользуйтесь волшебной фразой "я принимаю!" Принимайте любую позитивный отзыв. Три человека, которые говорят один и тот же комплимент, редко ошибаются.

Прямо сейчас создайте папку в вашем почтовом ящике и начните коллекционировать положительные отзывы!

9 совет. Вначале нижнее белье - потом автомобиль!

Долгие ожидания сушат кости. Эта фраза из Библии. Обратите внимание не кожу, а дело доходит до костей. Действительно, сила ожидания истощает морально и физически. Вы видели таких людей. А иногда и в зеркале.

Давайте разберемся, в чем причина? Ответ готов. Это завышенные и/или нереальные сроки выполнения собственных целей. Мечты превращаются в миражи. Вы их видите, но не можете дотянуться и отдохнуть в тени их пальм.

Разрыв между "хочу" и "есть в действительности" может достигать от 1 месяца до 10 лет. Если вы пытаетесь пройти это расстояние за меньшее время, жизнь подбрасывает бесчисленное количество поводов для разочарования.

Огромный разрыв между тем, что вы видели и что у вас есть в действительности, ежедневно разрушает вас изнутри. Остановитесь, и примените к вашей жизни следующее правило: вначале нижнее белье - потом автомобиль!

Сейчас я предлагаю вам схему, как грамотно мечтать с привязкой к материальным вещам. Итак, вначале мечтаем о классном нижнем белье. Затем переходим к верхней одежде, аксессуарам и часам. Без фанатизма покупаем бытовую технику, аудио-видео аппаратуру, мебель. Меняем старый или покупаем первый раз автомобиль. И только потом думаем о квартире.

Данный список вы самостоятельно можете продолжить сами. Например, частным домом. Важен только принцип, и запомнить вы сможете его очень легко. Вначале приобретайте и мечтайте о тех вещах, которые ближе к вашему телу, и если хотите, ближе к вашему сердцу!

Что вам даст использование такого правила? Во-первых, здравомыслие. Во-вторых, вы будете привязаны к реальности и не слетите с планеты вместе с вашими мечтами.

В-третьих, мы говорили уже в одном из первых правил, что небольшие победы вырабатывают у вас твердую привычку побеждать в будущем. И, в-четвертых, ваш уровень мотивации будет планомерно переходить на с одного уровня на другой. Закрепите навыки личной мотивации на одном уровне, только потом переходите выше.

Итак, вначале нижнее белье - потом автомобиль!

10 мудрый совет. Собирайте сказки для взрослых!

Вспомните ваши детские книги? Какой процент из них у вас занимали сказки? Думаю около 98%! Взрослый – это увеличенная копия ребенка.

Что сегодня может оказать такое же положительное влияние на ваш уровень мотивации, как сказки в детстве?

Рекомендую вам съездить на книжный рынок (магазин) и купить первые экземпляры вашей коллекции биографий великих людей. Возникает вопрос, как выбрать необходимую биографию? Ответ прост! Конечно, вам необходимы биографии лидеров той области деятельности, в которой вы хотите преуспеть.

Вы владелец собственного сайта, тогда начните читать об amazon.com. Вы делаете карьеру в политике, найдите биографии Наполеона, Бенджамина Франклина, Черчилля. Вы посвятили себя армии, тогда познакомьтесь с восточной философией «Книга воинов». Вы делаете карьеру в управлении компанией и людьми, тогда найдите Макиавелли «Государь».

Великие люди существуют не только в учебниках по истории. Собирайте современные истории об успехе. Читайте периодические издания из вашей области деятельности. Предпринимателям чтение бизнес периодики необходимо как воздух! Предлагаю вам два издания. Украинские журналы «Деловой» и «Контракты». Российские – «Бизнес», а также программу «Персоналии» на РБК.

Собирайте и постоянно обращайтесь к историям подлинного успеха в вашей области деятельности. Обращайтесь к вашей коллекции «сказок для взрослых» один раз в неделю, и я гарантирую, что кроме повышения уровня вашей внутренней мотивации вы найдете пару прекрасных идей для вашего бизнеса или продвижения в карьере.

Совет 11. Один раз в год отправляйтесь туда, где вы никогда не были!

Ваша мотивация является тем катализатором, с которого начинаются все ваши действия. Любой проект состоит из небольших шагов. Каждый шаг начинается с мотивационного пинка. Иногда пинок может быть таким сильным, что вы перелетаете через два три шага в вашем проекте.

Представьте, что вы получили достаточный заряд мотивации. Вы, как лошадь на скачках с шорами на глазах, мчитесь к вашей цели. Такое состояние способствует максимально быстрому продвижению вашего

проекта или идеи, т.к. вы максимально сфокусированы. Вы на пике ваших физических и умственных способностей!

Однако, ваши ресурсы не безграничны. В состоянии повышенной эмоциональности происходит заикливание на одном и том же процессе. Вы как лошадь начинаете наматывать круг за кругом. При этом, ваша скорость движения не позволяет сменить курс и выбежать за рамки условного стадиона. А что, если курс не верный? Поможет ли вам скорость, если вы двигаетесь по неверному курсу?

У вас есть два варианта. Остановиться или продолжать ваш галоп до полного изнеможения. Что вы выберете?

Что избежать эффекта заикливания рекомендую вам подумать над советом Далай-Ламы: один раз в год отправляйтесь в то место, в котором вы никогда не были. Вы отрываете пятую точку опоры вашего тела и на время переезжаете в другое место.

Преимущества такого отношения к жизни и работе очевидны. Вы на время оказываетесь в другой обстановке и с другими людьми. На время меняете вектор вашего внимания и переносите его с ежедневных проблем на новую обстановку.

Неважно, какой вид отдыха вы выбираете - активный или пассивный. Можете участвовать в сплаве на горной реке или бродить ленивым тюленем по экскурсиям. Форма отдыха не имеет особого значения. Что по-настоящему важно - вы отдыхаете, восстанавливаетесь и подзаряжаете ваши энергетические батареи.

Используйте любую возможность один раз в год махнуть на все рукой и поехать туда, где вы никогда еще не были.

Совет 12. Примите участие в олимпиаде шизофреников!

Известно, что конкуренция часто являлась причиной политического и научно-технического прогресса. Сон и вялость проходит, как только мы слышим, или видим, успехи наших коллег.

Давайте будем честны сами с собой! Великие слова о благородстве, сотрудничестве и братстве произносят люди, которые боятся вступить в прямой и откровенный диалог с конкурентом. Легче говорить, чем быть сильным! Вам необходима такая сила, т.к. попросту вы останетесь без денег и ваших преимуществ на рынке.

Что необходимо сделать? Зафиксируйте показатели вашей деятельности на сегодняшний день. Например, вы продаете 100

ваших аудиокниг в месяц. Далее, через месяц «сделайте» самого себя и продайте 120 аудиокниг. И так далее. Конкуренция с самим собой приносит такое знакомое чувство победы.

Так мы устроены, что победа есть часть нашего величия и душевного мира. И не важно, над кем она одержана - над своими слабостями или над собственными вызовами! При пониженном уровне мотивации бросьте себе вызов, скажите себе «я смогу это сделать лучше, быстрее и веселее, чем вчера».

Представьте, что стоят два человека. Одно зовут «Я-вчера», другого «Я-сегодня».

«Я-вчера» говорит «Я-сегодня»: «Ну, дружище, ты зря так паришься над этим проектом, ты вряд ли сможешь превзойти мои результаты. Ты слабак и сегодня это докажешь еще один раз». Но «Я-сегодня» не такой. «Я-сегодня» покажет «Я-вчера», кто в доме хозяин и кто настоящий супермен (или супервумен). Помните, что от воображаемого диалога необходимо перейти к конкретным действиям.

Прием не сложный. Конкуренция с самим собой с самого начала вызывает ту необходимую улыбку и положительный настрой, который так необходим для вашей мотивации.

Совет 13. Помните - у вас сердце спортсмена!

Представьте спортсмена стайера на старте. Легкий ветерок развивает майку с номером и флагом страны, честь которой он защищает. Солнце переливается на открытых участках тела спортсмена. Короткая стрижка максимально прижата к голове. Цепочка с талисманом примагнитилась к телу. Под пальцами рук беговая дорожка плывет резиновым болотом. Время стремительно... замедляется. Ожидание пистолетного выстрела растягивается до бесконечности.

Дыхание короткое, чтобы при старте максимально быстро переключиться с выдоха на вдох. В мышцах бесконечными волнами проходят разряды электрической энергии - они готовы к паровозным нагрузкам. Сердце ждет сигнала взорваться дозой адреналина! Нет не мыслей, не чувств! Нет ни вчера, ни завтра! Только сегодня! Только сейчас! Только инстинкт животного перед атакой!

Дрожь пробегает по всему – это сигнал натренированного тела и подсознания, перед выстрелом. Выстрел!

Шиповки вгрызаются в тело дорожки! Вы моментально глохните! Моментально вбегаете в коридор, который засасывает вас с неумолимой силой! Вы не бежите! Вы летите! Ваша точка опоры – это воздух! Один, второй, третий толчок невидимой руки в вашу спину и каждая из миллиардов клеток вашего организма хочет быть первой у финиша! Мгновенье и Финиш!

Перечитывайте, наслаждайся и помните, что внутри вас сердце великого спортсмена!

14 совет. Занимайтесь сексом!

Вы почти у экватора книги. Известно, что тепло и море располагают к интимным беседам и желаниям. Давайте поговорим о сексе, как об источнике мотивации. Вокруг этой темы столько маразма, глупостей и теорий, что самое время запутаться. Но не нам с вами!

Как всегда, правда на поверхности. Нас пытаются утопить в штормовом океане заблуждений и запугивания. Ужас! Сколько судеб искалечено! Сколько заглушено настоящих мужских и женских эмоций в цепях страха и откровенного негативного отношения к природе тела. Сколько пар не соединилось в счастливом союзе из-за пуританского отношения к этой теме. Неужели сила, которая нас создала, создала нас ради собственной забавы и насмешек от других хомосапиенс. Конечно же, нет!

Воистину сегодня мудры те, кто с помощью культа тела и гигиены благодарят своего создателя за свое тело. Воистину глупы те, кто подавляет и душит в зародыше природное влечение. Мы с вами не такие!

Наверняка вы замечаете, как краски жизни теряют свою насыщенность при длительном отсутствии секса. Ваш жизненный успех и секс связаны одной нитью. Отсутствие секса приводит к атрофированию вашей способности передавать тепло и радость другим людям.

Хлопанье в ладоши и обнимание с друзьями и подругами, только усугубляет ваши природные желания. Боль в паху отразится в вашем сердце. А если в вашем сердце нет тепла и любви, то по закону вакуума в вашем сердце поселится холод и ненависть.

Приуменьшать заслуги секса, это прямое Создателя, который его вам подарил вам. Помните об этом!

Кроме мотивации секс является отличным закрепителем нашей уверенности. Если у мужчин нет секса, можно ли его назвать с мужчиной? Он становится «Оно». Если у женщины нет секса, то по каким признакам еще можно узнать, что она женщина? Она становится «Оно». В этом случае «он» и «она» не сильно отличаются от тысячи фонарных столбов вдоль дороги. Светит, но не греет – вот самое верное определение состояния таких людей.

Поступайте по-другому! Дарите и пользуйтесь величайшим источником самомотивации – сексом!

15 метод. Ваш возраст, как предмет гордости!

Негативные мысли о вашем возрасте и состоянии здоровья готовы погубить вас раньше времени. Глянцевые журналы, современное ТВ постоянно намекают вам о вашей откровенной молодости или надвигающейся старости. Не меньше подвержены негативному влиянию и люди среднего возраста. Каждому достаются на орехи.

Негативные размышления сегодня могут и не принести такого высокого уровня потери внутренней самомотивации. Но последствия скучных и вялых дней сложатся в одну негативную картину, которая в музее вашей жизни может стать уродливым экспонатом.

Молодость мечтает о зрелости. Зрелость мечтает о молодости и старости. А старость о молодости. Проходит время и становится понятно, что с такими мыслями человек всегда живет где-то «там», но никогда не живет «здесь и сейчас».

Давайте поговорим о достоинствах любого возраста. Начнем с молодости. Тут налицо отсутствие страхов и вера в собственные силы. Очень часто в этом возрасте наивность приводит к успеху, т.к. отсутствие негативного опыта в начале пути не останавливает человека.

В молодости явная минимизация затрат и пока не так разбухли собственные желания, которые необходимо поддерживать большими мечтами и деньгами. Также в этом возрасте легче сорваться с насиженного места и переехать поближе к вашему проекту или бизнесу.

Теперь переходим к более зрелому возрасту. Люди этого типа уже имеют набор негативного опыта, который уберегает от финансовых и личных глупостей. Прежде, чем прыгнуть в омут с головой, такие люди думают больше, что позволяет совершить минимум ошибок.

В данный период появляется все больше людей, перед которыми вы чувствуете и несете большую ответственность. С одной стороны вы привязаны к вашим отношениям, с другой вы работаете уже не только для себя, но для своих близких. Вот вам один из самых могучих методов мотивации!

Старость. Когда она наступает, никто не знает. Скорей всего это будет ваше решение, и вы скажете себе «да, я уже действительно в преклонном возрасте!»

Преимущества этого периода жизни налицо – это опыт. Так как технологии в бизнесе устаревают, то не советую лелеять надежду работать консультантом в бизнесе. Ваше поле деятельности и ваша сила – это отношения между людьми. Вы эксперт в межличностном отношении. Вы пример для других!

Теперь вы прекрасно понимаете, что ваш возраст – это ваше оружие! Используйте все лучшие стороны вашего возраста себе во благо! Найдите дополнительные преимущества вашего возраста, пользуйтесь ими и получайте заряд качественной мотивации для вашей работы и жизни!

16 совет. Ваши недостатки кратчайший путь к моментальной мотивации!

Развивайте ваши достоинства – забудьте про недостатки. У вашего подсознания есть одна единственная программа, можно сказать операционная система, которая автоматически срабатывает днем и ночью. Все о чем вы думаете, такая программа увеличивает в размерах. Иногда в геометрической прогрессии.

Большой недостаток – это маленький недостаток, за которым заботливо ухаживали вы сами! Днем и ночью, из месяца в месяц вы оберегали, поливали и удобряли этого монстра. Перестаньте заботиться о ваших недостатках. Монстр сразу не умрет. Но без пищи и врагов у него меньше шансов на выживание.

Что делать, если монстр сильнее вас? Давайте попробуем найти положительные стороны этого чудовища, т.е. ваших негативных привычек.

Действительно ли лень – это недостаток? Иногда действие хуже бездействия. Чаще лучше промолчать, чем сказать сгоряча.

Действительно ли медлительность в бизнесе это беда? Чаще торопливость приводит к ряду грубых ошибок, вызванных спешкой.

Действительно ли маничка приукрашивания действительности – это плохо? Известно, что партнеров легче удержать перспективой будущих доходов, чем сиюминутной выгодой. Чтобы перейти пустыню вместе с командой, необходим талант приукрашивания действительности.

Действительно ли робость является недостатком? Часто совершенно не стоит расправлять крылья с яркими перьями. Пусть другой, закружится в победном танце австралийского эму! Ваша задача - поддержать беседу или исповедь вашего собеседника. Ведь вам нужен клиент, или друг, или знания. Слушание, как известно, обогащает!

Как видите, вы всегда сможете извлечь массу позитива из ваших «кривых» черт характера. Попробуйте применить это правило уже сегодня, и вы узнаете, что в действительности вы лишены каких-либо серьезных проблем в характере. Ну и наконец-то будьте снисходительны к самому себе! Вам еще долго находиться в собственной компании!

17 совет. Будьте осторожны! Предлог «не» - это вирус!

Ваш уровень мотивации зависит только от вас. Ваш ребенок копирует не только, что вы делаете, но даже и то, что вы думаете. Ваши слова, произнесенные вслух или слова вашего внутреннего разговора, час за часом формируют ваш настрой и стиль жизни.

Давайте рассмотрим могучее действие предлога «не». Сразу скажу, что ваше подсознание вообще не слышит этого предлога. Пожелание вашего друга «не болей» является опасной формой гипноза для вашего здоровья, т.к. в черном ящике ваше подсознание записывается только слово «болей». «Будь здоров» вот это то, что надо!

Другой вариант негативного самогипноза: «Как дела?», - спрашивают вас. «Не плохо», - отвечаете вы. Если у вас 10 человек сегодня спросят «Как дела» и вы ответите «Не плохо», то вы сами десять раз повторили себе слово «плохо». Ваше подсознание десять раз сегодня получило под дых!

Вы босс на работе или в семье. Вместо «не забудь сделать» говорите «помни, что надо сделать». Вместо «не подведи» - «я в тебе уверен!».

У меня курьер в последнее время рубит слету одну и ту же фразу. «Сделаешь?», - спрашиваю я его. «Не вопрос», - отвечает он. Так вот вопросы начинают всплывать по сотовому уже через 30 минут.

Еще один важный момент! Если вы подбираете домен для вашего сайта, то не используйте расширение .net. Например, домен dengi.net может стать реальностью вашей жизни.

Миллионы родителей виноваты в пьянстве своих детей. Миллионы супругов загоняют свою вторую половину в логово зеленого змия. Удивляет такой дружный и добровольный хор, поющий песню своим родным и близким по всем странам и континентам: «Не Пей, Не Пей, Не Пей». Замените на слово «Трезвись»...

Действительно частица «не» приобрела форму эпидемии, такого вируса в головах людей. Избавьтесь от частицы «не» сегодня ради себя и вашей любимой мотивации!

18 дружеский совет. Говорите внутренним голосом!

Попробуйте пропеть негромко голосом молящегося мусульманина. Этот звук легко узнать. Он идет из глубины ваших легких. Подымается к гортани и проходит без малейшего напряжения через ваши голосовые связки. Это и есть ваш внутренний голос.

Такой голос ближе к басам, чем к высоким нотам. В таком голосе отсутствует полное напряжение. Такой стиль говорения или пения придает естественность и природную красоту вашему голосу.

Все факторы, которые определяют ваш уровень мотивации, как бы входят в резонанс с вашим голосом. Если с вашим голосом все в порядке, то и с другими факторами будет все в порядке.

Данное правило выводит вас на первую ступень вашей мотивации. Эта ступень лежит на грани между плохим настроением и хорошим настроением. Обязательно подключите еще одно правило на ваш выбор из списка тех правил, которые вы уже услышали или еще услышите.

Играть с голосом вы можете наедине или во время разговора с другими людьми. И помните, что как ваше тело, так и ваш голос прямо влияют на уровень вашей мотивации.

19 совет. Измените вашу мотивацию с помощью вашего тела

Давайте перейдем к вашему телу. Как выглядят люди в моменты упадка жизненных сил? Голова опущена, плечи по направлению головы смотрят вперед-вниз, лоб в морщинах, походка вялая. Человек выглядит уставшим, болезненным. Губы поджаты. Любое действие или переключение на другой вид работы требует огромной концентрации.

Верно, следующее правило «ваше тело – отражение ваших мыслей». Также верно и другое проверенное правило, изменив положение вашего тела, головы и мышц лица вы сможете изменить ваше настроение.

Если вам не хватает сил поднять голову, развести плечи, выпрямиться и скорчить улыбку, то рекомендую вам использовать правило, о котором мы с вами говорили выше. А именно, скопировать походку и осанку человека с хорошим настроением.

Хороший пример, как и дурной, всегда заразителен. Моя рекомендация неизменна. Копируйте и делайте те вещи, которые поднимают вашу внутреннюю мотивацию на более высокий уровень.

20 способ. Хватит учиться - действуй!

Сейчас большинство тренингов и программ обучения в высших учебных заведениях имеют свою цену. Если вы платите ваши собственные деньги, то минимальный результат, который вы хотите получить – это знания. Максимальный результат - это мотивация воплощать эти знания в жизнь.

В моменты, когда мотивация падает, очень часто люди выбирают очередной тренинг, обучении во втором или даже в третьем вузе. В такие моменты абитуриенты и студенты забывают, что черепная коробка уже давно наполнена до краев. Чтобы разгрузить ее, необходима не учеба, а конкретные действия.

Вы, возможно, скажите, что уже предпринимали действия, но нет результата. Да и мотивация ваша представляет собой потрепанный морской флаг после очередного сражения. Правильный совет лежит на расстоянии вытянутой руки. Именно действия, а не новые знания принесут вам в ближайшее время настоящий результат.

Основные слова, которые помогут вам в данный момент - это глубина и поиск. Копайте глубже, ищите интенсивней. Наверняка «золотая жила» вашего бизнеса или карьеры лежит в 10 см от вас. Если понадобится то отложите на время даже мотивационные книги, а просто делайте ваше дело. «Just do it» - просто сделайте это!

21 способ. По ту сторону вентилятора!

Упадок сил и депрессия стала причиной возникновения всемирных религий и целых наук (например, НЛП). Чтобы вселить надежду и дать реальные инструменты для выхода из негатива возникли

методики, которые позволяют самостоятельно выйти из любой тупиковой ситуации.

Метод «по ту сторону вентилятора» позволяет взглянуть на себя со стороны. Сделайте воображаемый шаг вперед вправо, как бы из своего тела. «Отойдите» на комфортное расстояние. Посмотрите на себя в целом, а потом сделайте акцент на вашем лице, осанке и мыслях.

Часто, увиденный образ настолько впечатляет, что максимально быстро хочется выйти из такого положения. Знаю, что вы опытный человек и умеете оценивать других со стороны. Теперь оцените себя самого. И ответьте: вы довольны тем, что видите? Если нет, применяйте любое из известных вам правил по самомотивации!

22 совет. Зарабатывайте на хобби!

Мощным источником мотивации является ваше обожаемое хобби. Взахлеб и часами вы можете рассказывать о самом любимом увлечении вашей жизни. По непонятным для меня причинам до сих пор большинство людей больших и маленьких, высоких и низких, да что уже говорить – практически любых, независимо от социального и материального буквально стесняются зарабатывать на своем хобби.

Это настоящий феномен. И сейчас мы исправим взгляд на этот феномен. Попробуйте перенастроить ваш взгляд на ваше хобби. Начните стесняться и робеть при одной только мысли, что вы не зарабатываете на вашем хобби!

Большинство людей гонятся за дополнительными источниками заработка. Но когда им указывают на их хобби и предлагают зарабатывать, люди умудряются обижаться.

Представьте самую тяжелую ситуацию, которую можно только представить. Вы зарабатываете на вашем хобби всю вашу жизнь. То есть вы проводите ваше время в максимально интересной сфере деятельности, и при этом, зарабатываете, ваши кровные деньги. Ужасная ситуация! Как же скучно и не интересно проводить хорошо время, да и еще, чтобы вам за это платили!

Факты неоспоримы. Стэнли в своем исследовании самых зажиточных людей Америки в 9 из 10 случаев слышал «я люблю зарабатывать тем, чем я занимаюсь!»

Итак, зарабатывайте на хобби!

23 совет от друга. Перестаньте спать с вашим работой!

Уровень мотивации – это не бездонная бочка, из которой можно ежедневно черпать дополнительные порции энергии. Намного станет понятней, если вы представите бочку с дыркой внизу боковины. Для того, чтобы поддерживать определенный уровень, вам необходимо постоянно доливать воду (в вашем случае вода – это мотивация).

Дыра в вашей бочке может настолько расшириться, что никакие доливания не будут иметь принципиального значения. Не успеете заметить, как ваша дыра превратится в банальную душевную пустоту.

Именно в таком состоянии, оказываются большинство предпринимателей и топ-менеджеров, когда полностью посвящают себя только одной стороне их жизни – бизнесу или работе. В конце результат один и тоже -источник энергии иссяк.

Выход как всегда прост! Сменить работу вы не сможете. Хоть она и вытягивает из вас последние нитки, но вы все-таки ее любите. Поэтому изменять вашей работе не стоит. Единственный выход за час до сна прекратить думать и делать что-либо, что касается вашего бизнеса или работы.

1 час – это буфер между реальностью и сном, между вашей активностью и отдыхом. Если не будет этой буферной зоны, то на грани активности и отдыха вы можете психологически травмироваться или порвать остатки ваших нервов.

Подумайте вот над чем! Между государствами проходят границы и буферные зоны, которые сдерживает две страны от конфликтов. Подумайте вот еще над чем, ведь и сама ночь была создана, чтобы два дня не смешивались в одном котле вашей жизни.

Поэтому, чтобы избежать потери части вашей энергии и мотивации применяйте следующее правило «перестаньте спать с вашим бизнесом или работой»!

24 проверенный способ. Планируйте на 1 месяц раньше!

Планирование - это искусство рассказать себе правду сейчас о том, что будет с вами в будущем. Существует 220 различных способов планирования. На 10-м уже можно запутаться. Но в планировании вам необходимо знать не детали, а принципы, на которых основаны эти детали.

Запомните один из основных моментов – вы обязаны планировать ваши действия минимум за 1 месяц до момента их начала. Что я имею в виду? Если вы ставите ваши цели на следующий год, то делать это надо не 30 декабря, а на 1 месяц раньше. Например, набросать основные ваши рабочие и личные цели уже до 30 ноября.

Данный принцип позволяет около месяца пожить вам с новыми целями. Присмотреться к ним и понять, комфортно с ними жить или нет. Важно, что в этот месяц вы не совершаете никаких действий по осуществлению вашего плана. Приближаясь к старту вашего проекта, вы спокойно дополняете ваш план свежими идеями или отбрасываете очевидную чепуху. Через месяц гарантирую, вы получите тот максимально приближенный к действительности план действий, который вы так хотите.

Почему 1 месяц? Именно за этот срок жизнь отбросит все сильные эмоции. Всплески эмоций приводят к непродуманным спонтанным решениям. Например, вы берете кредит с уверенностью, что у вас уже есть деньги, которые вы получите только в конце вашего проекта или идеи. 1 месяц позволит остудить ваше воодушевление запал до нормального рабочего состояния и найти альтернативные решения.

Опытные продавцы знают, что продавать легче всего на пике эмоций покупателя, и если загнать покупателя в ограниченные временные рамки. Этим приемом пользуются все великие продавцы, от сетевиков и священников до представителей политики.

Итак, чтобы получить максимальную отдачу от ваших жизненно важных планов в виде бесконечного потока мотивации используйте правило «планируйте на 1 месяц раньше»!

25 способ. Мышление - рог изобилия!

Скандал, секс и катастрофа вот основные новостные темы на телевидении - так сказал мой знакомый, который работает в PR-агентстве. Подоплекой скандала часто бывает борьба за рынок и сферы влияния. Холеные люди в костюмах публично топят друг друга в грязи черного пиара. Забавно до слез!

Несмотря на реальные факты о конкуренции всегда существуют области деятельности, где рынок или идея никому не принадлежат. Тут, как раз, и можно создать источник собственного изобилия. Помните только об одном. Весь мир – это огромный виноградник и винограда хватит всем. Принцип изобилия позволяет вам смотреть на весь мир через очки изобилия, а не через замочную скважину, в которую вставлен ключ.

В книги жизни за вами числится столько богатства, материальных и душевных благ сколько вы захотите. Мышление «ресурсов в мире мало» заставляет ваше сознание и ваш кошелек танцевать в одном спотыкающемся танце. Что говорить о вашей мотивации, когда мысли заполнены проблемами и борьбой?!

Поэтому помните, что мышление «изобилие везде и во всем» намного полезней для вашей мотивации, чем мышление «ресурсов в мире мало». Что выберете вы?

26 дружеский совет. Вожделению нет!

Приведу вам старый, но очень показательный пример. Как дрессируют слонов в цирке? Молодого слона привязывают к небольшому колышку, который он пока не может вырвать из земли. Кроху кормят, и он вырастает в чудовище с хоботом, которое при желании может снести половину шапито.

Хохма заключается в том, что взрослый слон со своего животного детства настолько привыкает верить в мощь хлипкой цепи и деревянного колышка, что при пожаре даже не пытается уйти, остается на месте и погибает в огне.

Привычка, перерастающая в беспочвенную привязанность, начинает убивать вашу мотивацию изо дня в день. Излишняя привязанность к вещам или людям, создание определенного культа рано или поздно приводит к глубоким разочарованиям. Ошибки связаны с тем, что предмету вашего вожделения приписываются сверхкачества, которыми данный предмет не обладает.

Где чаще всего можно попасть в такую ловушку? В поисках наставника. В чрезмерном доверии партнеру по бизнесу или сотруднику. В глубокой симпатии к определенной политической партии. Глубокая эмоциональная привязанность к собственной семье и детям.

Объекты (вещи или люди), которые вы возведете на пьедестал и ежедневно буде носить туда цветы и петь дифирамбы, когда-нибудь от легкого ветерка свалятся на вашу же голову. Привязанность и страх потерять объект вашего вожделения высасывают из вас те крупницы вашей мотивации, которые вам так необходимы.

Еще один важный момент. Чрезмерное, я делаю акцент на слове «чрезмерное», желание приблизиться к вашей цели губит и вас и вашу цель. Помните об этом и снизьте уровень вашей страсти.

Подумайте, каким предметам или людям вы уделяете чрезмерное внимание? Возможно, вам понадобится разорвать цепи которые связывают вас с человеком или проектом, над которым вы работаете. Но это того стоит! Свободного человека с высоким уровнем мотивации цепи не украшают!

27 способ. Индикатор правильного решения - «это просто»!

Накопленные ошибки в работе компьютера приводят к зависанию или медленной работе. Наш мозг имеет похожий стиль поведения. Накопление ошибок приводит к депрессии или заторможенности. Компьютер обычно перегружают и уже через несколько минут он опять готов гонять туда-сюда мегабайты информации. Увы, перезагрузить себя мы, к сожалению, не в силах.

Обратите внимание на следующее правило, которое позволит вам сохранить высокий уровень мотивации, как на работе, так и дома.

В течении дня перед вами стоят запланированные задачи. Возникают форс-мажорные обстоятельства, которые требуют немедленного решения. Решая, что делать помните про правило, что все ваши действия направленные на решение проблемы должны быть просты, как Божий день. Если решение приносит вашему уму или телу боль – тогда метод решить проблему, выбран неправильно.

Любая проблема может быть решена тяжелым или легким трудом. Тяжелый труд и умственное напряжение не добавят вам ни свежести, ни легкости выполнения работы. Поэтому помните, что у вас всегда есть альтернатива для одного и того же дела: первая - пахать, как лошадь! Вторая: работать и искать простые решения!

28 способ: Я могу!

Этот совет я почерпнул у известного интернет-предпринимателя из России Азамата Ушанова.

Часто мы бегаем за тридевять земель в поисках мудрого совета. Кто-то едет за ответами в гималайские монастыри. Кто-то перелопачивает горы книг и сносит с каждого магазина целые библиотеки по популярной психологии.

Энергия и мотивация распыляется налево и направо. В конце концов, здравомыслие берет вверх и мы начинаем искать простые ответы на сложные вопросы.

«Я могу!» обладает невообразимой силой. Действительно два слова «Я» и «МОГУ» создают такую тягу по направлению к вашей цели, что трудно себе представить!

Когда вы произносите слово «я» вы буквально отсекаете помощь и советы со стороны. Наедине с вопросом, который необходимо решить, остаетесь только вы. Вы принимаете на себя полную ответственность и риски, связанные с решением данного вопроса. Это придает мужество и решительность. В этом случае эгоизм играет свою положительную роль!

Когда вы произносите второе слово «МОГУ», вы прямо приказываете себе решить стоящий перед вами вопрос. Сила прямого приказа намного эффективнее любой вежливости с самим собой.

Задумайтесь над следующими словами «не буду ли так любезен я, сделать что-нибудь ради самого себя». Глуповато звучит, не правда ли?!

Скажите себе «Я МОГУ» несколько раз пока полностью не выгоните страх, сомнение и лень. На таком топливе, как фраза «Я МОГУ», гарантировано проедете половину вашего проекта. Помните, что вы действительно «все можете!»

29 советище. Будьте, как лев. Шипите, как змея!

Защита вашей собственной территории, будь то работа или бизнес, имеет для вашей мотивации первостепенное значение. Потеря собственной позиции на рынке, или должности в компании, или вашего статуса, как эксперта, в кругу профессионалов приводит к полной или частичной демотивации.

Посмотрите канал «Animal planet» и обратите внимание, почему о львах и змеям так много передач. Исторически у нас ложилось огромное уважение ко львам, орлам и змеям. Рык льва – лучше убеждение для противника. Обратите внимание, что большинство гербов несут на себе этих животных, показывая статус и силу хозяина. Подумайте, почему мышь, заяц или курица не стали символами целых семей и династий.

Лев и Змея. Сила у них есть – конечно! Умение убеждать соперников есть – конечно! Способность сконцентрироваться на своей цели – конечно есть! Особое внимание обратите на мужество при защите собственной территории – потрясающее зрелище!

Ваша мотивация это территория, которую необходимо охранять, как лев и змея! Как защитить себя и свою территорию и сохранить высокий уровень мотивации, вам лучше всего, прослушав аудиокнигу Владимира Тарасова «Технология жизни»!

30 способ. Вы потеряли контроль! Тогда верните управление в ваши руки!

Низкий уровень собственной мотивации возникает в моменты потери контроля над вашим проектом. Существует огромная пропасть между делегированием полномочий сотрудникам (или использование аутсорсинга) и потерей контроля над вашим бизнесом, проектом или сотрудниками.

Вы может потерять контроль над ситуацией в те моменты, когда вы начинаете играть в великодушие по отношению к сотруднику или партнеру. Выглядит эта ситуация так, «все посмотрите, какой я классный и великодушный, я доверяю самые жизненно-важные процессы в моей компании (или семье) другому человеку»!

Последствия такой позиции могут затормозить или приостановить ваш бизнес или проект. Когда вы поймете, что же на самом деле произошло, в лучшем случае вы окажетесь в той точке, которой, когда-то начинали. Поезд, который стоит, тяжело сдвинуть. Поезд, который разогнался, тяжело остановить.

Поэтому ради вашей собственной мотивации берите ситуацию под ваш контроль. Контролируйте жизненно-важные процессы в вашей компании, отделе или семье. «Доверяй, но проверяй!», - говорил Рейган Горбачеву во времена Перестройки.

Держите на пульсе ваши финансовые потоки, настроения партнеров и сотрудников. Внимательно отнеситесь к приходу нового человека в вашу компанию или партнерство, т.к. налаженные годами связи и традиции внутри компании могут быть разрушены уже через полгода одним человеком.

Чтобы вернуть былой уровень мотивации признайтесь себе «я потерял(а) контроль!», а затем добавьте «я верну управление в свои руки!»

31 способ. Превратите критику в коробку конфет!

Ваше отношение к критике в ваш адрес влияет на уровень мотивации. Любой успех сопровождается критика. Если нет критики, то нет и

успеха. Повернитесь лицом к критике в ваш адрес. Улыбнитесь! Только мы с вами знаем, что критика это скрытая форма комплимента.

Благодарите оппонента за очередную инъекцию критики. Черный пиар иногда играет на руку объекту пиара. В этом случае у посторонних людей просыпается интерес к вашей особе, вашему бизнесу или вашему предложению.

Владимир Тарасов, известный тренер по управлению, говорит, что критика в СМИ может пойти вам на пользу, если вы засветитесь в компании известных людей бизнеса или политики.

Индикатор вашего жизненного успеха следующий: мало критики или ее полное отсутствие – признак ваших небольших достижений, меткая и сочная критика – вы добились успеха!

Итак, вопрос. Может ли критика повысить ваш уровень мотивации? Ответ вы уже знаете «конечно, да!»

32 способ. Состояние потока, или как оседлать ваше продуктивное настроение!

Оседлайте волну вашего самого продуктивного настроения. Когда вы окажетесь на вершине вашего настроения, научитесь, как можно дольше держаться на этой самой вершине.

Наилучший пример – это катание на серфинге. Посмотрите, что делает в этот момент спортсмен. Он начинает свое движение с вершины, стремительно летит вниз, и где-то на середине корпуса волны начинает свое движение параллельно гребню волны. Чем дольше он продержится на середине волны, тем больше аплодисментов он срывает у публики, и заставляет отдавать призовые очки и колотиться сердца сам черствых и придирчивых судей. Воспользуйтесь и вы этим приемом! Оседлайте ваше самое продуктивное настроение!

Если вы не на гребне волны, то вы можете оказаться под ее могучими волнами! Помните об этом!

33 способом. Если ничего не помогает!

Вот мы подошли к финалу данной книги. Вы узнали основные причины, которые приводят к потере вашей внутренней мотивации. Уверен, что вы выбрали те несколько правил и способов, которые помогут вам уже сегодня.

Знаю, что, прочитав второй, третий и последующие разы вы всегда найдете что-то, что затронет ваши чувства и поможет, ускориться в жизни и бизнесе. Уверен, что книга поможет вам стать более подкованными на жизненном бездорожье. Догадываюсь, что одним или несколькими советами вы щедро поделитесь с вашими друзьями или коллегами.

Уверен, что вам поможет еще один совет, которым я с удовольствием сам пользуюсь. Наступают моменты, когда ничто уже не помогает. Ни лекарства, ни советы авторитетных людей, ни книги, ни аудиокниги. И главная ошибка, что в это момент люди пытаются жестко изменить ситуацию. Я бы так сказал, босиком на льду пытаются показать приемы каратэ.

Мой совет. Отпустите ситуацию на некоторое время. Создатель заботился о вас раньше, позаботиться и сейчас. Ваше авто с вашим хорошим настроением и ответом на все ваши вопросы вырулит самостоятельно с грунтовой дороги на скоростное шоссе.

Делегируйте вашей собственной жизни вопроса, который вас беспокоит, и решение придет раньше, чем тогда, когда вы бы сами вмешивались.

Сердечно благодарю вас за чтение книги. Все советы отлично работают в моей жизни, знаю, что вдвойне сработают и вашей!

Игорь Осипенко. Авторский блог www.IgorOsipenko.com



Электронная книга вне жесткого копирайта, но авторское право на материал остается за автором. Это значит, что вы имеете право свободно распространять часть или весь материал книги, предлагать подписчикам рассылки, вашим читателям на сайте, форуме, блоге. Имеете право дарить, обмениваться. Имеете право использовать в любых коммерческих целях, продавать, делать частью вашей рекламной компании, использовать как бонус. Ссылка на автора обязательна.

Буду признателен, если вы оцените мой труд, одним или несколькими способами:

1. Сохраните мое имя (Игорь Осипенко), и ссылку (www.IgorOsipenko.com) при частичном или полном использовании электронной книги в ваших целях.
2. Вышлите экземпляры этой книги вашим друзьям, коллегам и партнерам, подписчикам блога, читателям вашей рассылки.
3. Приобретите [аудиоверсию этой книги](#) или любой другой товар на сайте www.audioza.ru

4. Donate. Поддержите мою деятельность любым из предлагаемых способов www.igorosipenko.com/donate

Благодарю за великодушие, щедрость и поддержку моего творчества!
:) Успеха и процветания!

Игорь Осипенко