

Кнуты, морковки и пряники в ассортименте. Где искать мотивацию?

[Ссылка на запись](#)

Онлайн-завтрак с Tesoro Notes 29/07/2018

Ведущая — Полина Березюк

Доброе утро!



Фрирайтинг

Мотивация — что это значит для меня?

Нужна ли он мне? Где, когда, для чего?

Правила:

- Можно писать всё, что придет в голову.
- Можно писать, не соблюдая правил грамматики и орфографии.
- Всё написанное принадлежит только вам.

Отложенные и незавершенные дела



Пять этапов перемен

1. Необоснованный оптимизм.
2. Информированный пессимизм.
3. Момент отчаяния.
4. Информированный оптимизм.
5. Успех и самореализация.

Рис. 12.1. Эмоциональный цикл перемен, в котором мы использовали модель Келли-Коннора, основанный на работе с нашими клиентами, которые используют метод 12-недельного года



Два типа мотивации

- Мотивация от... (от чего я хочу избавиться, что хочу изменить, как больше не хочу и не могу).
- Мотивация к... (что меня побуждает действовать, какую цель я преследую, к чему хочу прийти).
- Какой тип мотивации вам знаком? Какой чаще всего помогает доводить дела до конца?

Где искать мотивацию?

Представьте себя спустя полгода-год. Вы в аэропорту. Может быть, возвращаетесь домой из отпуска, а, может быть, летите в другой город на какое-то мероприятие. Между одним и другим рейсом достаточно времени, вы никуда не спешите, возможно, даже успели заглянуть в магазин Duty Free. И вот вы идёте по холлу аэропорта, катите за собой небольшой чемоданчик для ручной клади и вдруг слышите, как вас кто-то окликает по имени. Оборачиваетесь и видите старого доброго друга, которого вы давно не видели, но эта разлука не ощущается — так вы близки.

«Привет-привет! Надо же! — восклицаете вы, расплываясь в улыбке. — Сто лет не виделись!» У вас есть время, вы начинаете разговаривать, и довольно скоро он спрашивает вас: «Как дела? Как жизнь?» Вы, не задумываясь ни на секунду, говорите: «Прекрасно! Лучше и быть не может!»

«Страшно рад за тебя! Ты действительно вся сияешь, — отвечает ваш друг. — А что именно у тебя происходит? Расскажи подробнее».

Что вы ему ответите? Постарайтесь представить себя в состоянии «всё супер» через год. Что там будет, что вы ответили именно так? Может быть, вы едете выступать на какой-то известной конференции в качестве спикера? Или только что подписали контракт с издательством на публикацию вашей книги? Или с ходу распродали всё со склада, не успев запустить рекламу своего первого продукта?

Бриллианты опыта

- Вспомните и запишите 5-10 своих достижений, которые стали поворотными моментами в вашей жизни, благодаря которым вы сейчас стали той, кем вы есть.
- Что помогло вам? Какие ваши качества? Какие мысли и намерения? Чья поддержка?

Рефлексивный отклик

- Как писалось?
- Что удивило или оказалось неожиданным?
- Куда меня это ведет? Как я могу использовать то, что узнала?

Подсказки от мира

- Подумайте о ситуации, в которой вам нужна подсказка.
- Назовите цифру от 1 до 11 и получите мотивирующую цитату.



Огромное спасибо!

**С чем уходите? Что самого
ценного было сегодня
для вас?**

До новых встреч!