**КАК СЕБЯ ЗАМОТИВИРОВАТЬ**

Вспомните момент, когда вы были настолько поглощены каким-то делом, что не замечали ничего вокруг и ни о какой мотивации даже не шло речи. Вот бы так было всегда!

Однако жизнь циклична и изменчива; к сожалению или к счастью, мы не можем замотивировать себя навсегда. Но наш арсенал знаний поможет использовать разные инструменты в меняющихся условиях и находить новые смыслы для работы или учебы и всего остального, что нам не очень хочется делать. Кажется, это неплохая мотивация почитать предлагаемый материал.

**10%- сохраняют изначальную мотивацию и доводят дело до конца**

**61% - людей мотивируют только высокие зарплаты**

**11% - людей мотивирует возможность работать из дома**

** Полезные материалы**

Работает ли метод кнута и пряника, какой способ мотивации выбрать, как мотивировать не только себя, но и других людей, как вообще устроена мотивация и почему мы ее теряем – об этом и многом другом можно прочитать в предлагаемом материале:

* «[Внутренняя и внешняя мотивация: что эффективнее?](https://4brain.ru/blog/vnutrennjaja-i-vneshnjaja-motivacija-chto-effektivnee/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Мотивация Пигмалиона](https://4brain.ru/blog/%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%BF%D0%B8%D0%B3%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Как работает мотивация](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D1%80%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%D0%B5%D1%82-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Мотивация достижений](https://4brain.ru/blog/achievement-motivation/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Как научиться себя мотивировать](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%8F-%D1%81%D0%B5%D0%B1%D1%8F-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D1%8C/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Как сохранить мотивацию с точки зрения бихевиористской психологии](https://4brain.ru/blog/motivation-behavior/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Отрицательная мотивация: определение, приемы, примеры](https://4brain.ru/blog/otricatelnaja-motivacija-opredelenie-priemy-primery/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Причины потери мотивации](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D1%80%D0%B8%D1%87%D0%B8%D0%BD%D1%8B-%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Пирамида потребностей Маслоу и ее применение в жизни](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D0%B8%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%B4%D0%B0-%D0%BF%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%B9-%D0%BC%D0%B0%D1%81%D0%BB%D0%BE%D1%83/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Теория мотивации Портера-Лоулера](https://4brain.ru/blog/%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0-%D0%BB%D0%BE%D1%83%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Теория мотивации Макклелланда](https://4brain.ru/blog/%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BA%D0%BB%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B0/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Двухфакторная теория мотивации Герцберга](https://4brain.ru/blog/%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B3%D0%B5%D1%80%D1%86%D0%B1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B0/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Теория мотивации Врума](https://4brain.ru/blog/%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B2%D1%80%D1%83%D0%BC%D0%B0/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Теория мотивации Альдерфера](https://4brain.ru/blog/%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B4%D0%B5%D1%80%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B0/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»

Эволюционно наш мозг настроен на краткосрочное выживание: для него главное – получить результат здесь и сейчас. Отсюда растут корни лени, прокрастинации и потери мотивации.

В этом блоке расскажем, что с этим делать, как обхитрить свой мозг, чем и кем можно вдохновиться:

* «[Мотивация: стратегическое руководство](https://4brain.ru/blog/%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D1%80%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Мотивация и самомотивация: руководство по развитию](https://4brain.ru/blog/%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%D0%B8-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Несколько полезных советов по самомотивации](https://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Как влияют на продуктивность мотивация и самоконтроль?](https://4brain.ru/blog/kak-vlijajut-na-produktivnost-motivacija-i-samokontrol/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Познавательные методы мотивации](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D1%8B-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[10 практических способов самомотивации](https://4brain.ru/blog/10-%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D1%85-%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%B2-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Мысли, убивающие любую мотивацию](https://4brain.ru/blog/%D0%BC%D1%8B%D1%81%D0%BB%D0%B8-%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D0%B5-%D0%BB%D1%8E%D0%B1%D1%83%D1%8E-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8E/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Способы повысить мотивацию](https://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B-%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8E/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Книги о мотивации и для мотивации](https://4brain.ru/blog/%D0%BA%D0%BD%D0%B8%D0%B3%D0%B8-%D0%BE-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8-%D0%B8-%D0%B4%D0%BB%D1%8F-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Книги про мотивацию и для мотивации](https://4brain.ru/blog/motivation-books/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[5 убийц мотивации](https://4brain.ru/blog/%D1%83%D0%B1%D0%B8%D0%B9%D1%86%D1%8B-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Как мотивировать себя за 9 простых шагов: опыт успешных людей](https://4brain.ru/blog/motivation-9-steps/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Модель бизнес-мотивации](https://4brain.ru/blog/%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C-%D0%B1%D0%B8%D0%B7%D0%BD%D0%B5%D1%81-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Проблески мотивации](https://4brain.ru/blog/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8-%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»
* «[Способы самомотивации](https://4brain.ru/blog/%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D1%8B-%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8/?utm_source=4brainmail&utm_medium=SPM&utm_campaign=spm_562&u=15352620221393&p=687069)»

**Упражнение «Развитие внутреннего зрения»**

Это упражнение касается визуализации – способности, позволяющей обогащать внутренний мир и заряжать себя энергией на новые свершения, т.е. мотивировать себя. Также оно помогает понять, чего мы действительно хотим.

Суть упражнения проста: у вас наверняка есть какая-то задача, которую нужно выполнить. Подумайте о ней, но не о том, как вы будете ее выполнять, а о конечном результате. Постарайтесь как можно четче представить, как у вас уже получилось то, чего вы хотите.

Для лучшего эффекта создайте вокруг приятную атмосферу в комнате или удобно устройтесь на скамейке в парке, немного спокойно подышите, закройте глаза и дайте свободу своему воображению. Вместе с этим стремитесь максимально прочувствовать свой успех.

Самое же интересное в том, что впоследствии ваш разум сам найдет способы достижения желаемого. А те картины, которые будет рисовать ваше сознание, и следует считать тем, чего вы действительно хотите. При этом образ обладания желаемым будет заряжать стремлением действовать и направлять поведение.

Также стоит отметить, что не следует ожидать от данной практики мгновенных результатов. Однако если вы будете выполнять это своеобразное упражнение постоянно, постепенно вы начнете замечать изменения как внутри, так и вокруг себя.

** Это полезно**

Все советы и знания бесполезны, пока вы не начнете их применять. Говорят, что если в течение 72 часов вы не примените новые знания, то вы не внедрите их никогда. Поэтому призываю вас составить список того, что вы хотите использовать,