

Литература, рекомендуемая к самостоятельному изучению по теме: «Точки роста для бизнеса. Как расти, формировать правильные убеждения и сильное окружение»

Статья «Как жить так, как вы мечтали»

Вам не хватает мотивации? Вы обманываете себя! Олесь Тимофеев дает рекомендации, как найти силы и время, довести начатое до конца, жить так, как мечтали.

Определите причину, почему вы отказываетесь от цели

Многие отказываются от цели, когда попадают в «яму» (спад развития). Сет Годин называет 5 причин, почему вы, скорее всего, не сможете стать в чем-то лучшим:

1. Вам не хватает времени (и вы все бросаете).
2. У вас закончились деньги (и вы все бросаете).
3. Вы боитесь (и все бросаете).
4. Вы относитесь к этому не серьезно (и бросаете).
5. У вас теряется интерес (и вы бросаете).

Есть несколько мощных способов, которые сделают вас сильнее в достижении любой вашей цели.

Определите свою большую миссию

Когда вы достигнете цели, вы уже никогда не будете таким, как раньше. Для этого недостаточно просто поставить цель. У вас должна быть миссия. Миссия мотивирует вас изнутри. Вы превращаетесь во льва. Например:

- Стремитесь стать лучшим предпринимателем не просто, чтобы развивать бизнес, а чтобы обеспечить семью и близких.
- Учитесь готовить не для того, чтобы впечатлять друзей, а чтобы вести здоровый и счастливый образ жизни.

Когда вы переходите от просто цели к миссии, вы не сетуете, что все сложно, вы просто находите выход из ситуации.

Окружите себя теми, кто уже достиг похожей цели

Когда вы ставите цель, вы должны верить, что можете ее достичь. Самый мощный способ — погрузить себя в правильное окружение. Это должны быть люди, которые уже достигли того, что вы хотите. Роджер Баннистер пробежал больше 1,5 км всего за 4 минуты (3,59). До 1954-го года никто и подумать не мог, что это возможно. Но после Баннистера все больше спортсменов повторяли рекорд. Сейчас это уже никого не удивляет. В этом кроется сила уверенности. Вы понимаете, что все возможно.

Найдите наставника или ментора, жизнь которого вас вдохновляет. Он поможет вам проделать тот же путь, по которому прошел сам, максимально быстро, не допустить ошибок и не потратить время зря.

Развивайте динамическое мышление

Часто мы сами мешаем себе в достижении целей. Точнее, наше эго. Как только мы перестаем доказывать что-то себе или другим и концентрируемся на развитии навыка, все получается. Это говорит о динамическом мышлении. Вы бросаете вызов чему-то новому и воспринимаете неудачи как стимул для роста. Вы стремитесь всегда выходить за рамки своих способностей. На этот феномен можно посмотреть со стороны поведения. Вы достигаете целей, когда меняете свое отношение к себе. Вы фокусируетесь не на результатах, а на процессе. Признаки динамического мышления:

- При возникновении проблемы вы ищите решение.
- Вы умеете принимать неудачи.
- Вы воспринимаете усилия как путь повышения мастерства.

- Вы извлекаете уроки из критики.

Создайте расписание

Думаете, что для вас это не работает? Значит, у вашего списка дел есть слабые стороны:

- Вы не учитываете время. Когда список задач большой, мы начинаем с тех, которые можем решить быстро. Важные дела, на которые нужно больше времени, в результате, висят незакрытыми.
- Вы не выделяете срочные и важные дела. Мы часто беремся за наиболее актуальные задачи и игнорируем на самом деле важные.
- Вы подвергаете себя стрессу. Задачи, которые вы не успели закрыть, давят на вас. Вы постоянно перегружены днем и не можете уснуть ночью.

Чтобы этого избежать, вам нужно планировать каждый свой день. Расставлять приоритеты. Составьте четкий график, что нужно сделать сегодня, чтобы подойти ближе к цели.

Одну главную цель разделите на более мелкие и пропишите четкие действия. Для нескольких главных целей выберите по одной небольшой задаче на каждый день.

- Выясните, в какое время вам удобней всего действовать. Возможно, вам комфортней учить язык с утра, в обед или вечером после работы. Старайтесь освобождать для себя одно и то же время в течение недели.
- Добавьте 15-30 минут буфера. Планы всегда могут измениться. Когда вы нарушаете свой график один раз, потом второй и т. д., вы сдаетесь. Но не позволяйте себе этого! Лучше добавьте 15-30 минут времени про запас.
- Не распыляйтесь на несколько задач сразу. Результата не будет. Выберите одну самую важную задачу (максимум 3 на день). Это позволит сосредоточиться на ней. Выберите из списка действий одно, которое сейчас больше всего влияет на достижение вашей цели. Вы можете сделать это для 2-3 целей.

Установите напоминания. Постоянно держать все в уме — это нереально. Напоминания помогут вам не свернуть с пути на старте. Обязательно настройте оповещение в своем календаре.

Делитесь с другими знаниями и планами

Самый быстрый и эффективный способ понять и запомнить что-либо — это передать полученные знания другим людям. Не стандартно, согласны? Чтобы выучить что-то новое, вам нужно начать этому учить. Вы можете много читать о том, как начать бизнес, смотреть и слушать. Но реально получите результат и поймете, чему вас учили, только когда начнете действовать и внедрять полученные знания сразу же.

И обязательно делитесь с другими и своими планами. Почему люди неделю бегают по утрам, а когда сорвались планы, забывают на это? Нет штрафа. Вас не уволят, если вы перестанете бегать по утрам. Так ведь? Вы не ощущаете, что что-то можете потерять. Если вы поставите на кон деньги, вы будете чаще придерживаться ваших целей. Найдите человека, который будет контролировать то, как вы выполняете обещание.

Применяйте ежедневно 6 простых методов развития мотивации

1. Мотивируйте себя каждый день. Постоянно слушайте подкасты, аудиокниги, выступления на TED. Ведь вы каждый день сталкиваетесь с каким-то негативом, который может высосать из вас мотивацию. Найдите способ, как вдохновлять себя.

2. Ведите дневник. Записывайте свои мысли, цели, идеи, мечты. Вы можете каждый вечер отмечать 3 вещи, за что благодарны сегодня. Отмечайте успехи. Пишите обо всем, что приходит на ум. Когда вам не будет хватать мотивации, вы найдете вдохновение в дневнике.

3. Залезьте в голову к успешному человеку. Не в прямом смысле, конечно:) Ищите информацию, как ему удалось достичь такой же цели, как у вас. Спросите у него лично. Часто успешные люди делятся своими секретами и знаниями с другими.

4. Используйте короткие промежутки времени, чтобы сосредоточиться. Вы не можете быть гипер-мотивированным 24 часа в сутки. Выделяйте короткие промежутки времени, чтобы сосредоточиться на важном деле. Например, пару часов утром. Для вас это может быть 30 минут или больше.

5. Выработайте хорошую привычку. Часто причина того, что что-то не выходит, в привычках. Найдите хорошую привычку, которая будет давать 80% результатов за 20% всего времени.

6. Ориентируйтесь на вознаграждение. Если вы будете направлены на цели, есть риск, что к ним вы не доберетесь. Сосредоточьтесь на наградах. Например, ваша цель — заработать больше денег, а вознаграждение — получить свободу делать что и когда хотите.

Быть мотивированным и идти к цели проще, чем кажется. Тем более если вы ставите перед собой всего 1-3 главных задачи. Но это еще проще, когда вы находитесь в кругу людей, которые стремятся к тому же, что и вы. Дальше дело за вами!