

ЦЕЛИ И МОТИВАЦИИ

«Самое худшее, что может быть в жизни, это не поражение на пути к высокой цели, а успех в достижении низкой»
Микеланджело

«Мы становимся тем, что о себе думаем»
Эрл Нэйтингейл

Перед тем, как вы начнете какую-либо программу тренировок, необходимо установить цели. Если вы проигнорируете данный пункт, как делают многие люди, вам суждено потерпеть поражение вне зависимости от того, как усердно вы будете стараться.

Многие люди имеют в голове некую абстрактную цель, но большинство из вас никогда не определяло конкретно свои желания и мечты.

Некоторые люди проводят больше времени, планируя новогоднюю вечеринку, чем свою собственную жизнь. Только 3% людей делают попытки составить и зафиксировать в письменном виде свои цели и планы.

Если цели тщательно определены и посажены глубоко в подсознание, то они порождают действие. Цели создают мотивацию и наполняют вас энергией. Цели вытаскивают вас рано утром из кровати и тащат вас в спортзал. Для того, чтобы всегда иметь высокий психический тонус, необходимо иметь заряженные энергией цели, которые будут оформлены в письменном виде. Они будут служить топливом в вашем двигателе, который будет толкать вас вперед.

Вы считаете, что полностью отвечаете за свои поступки и поведение, но на самом деле за ваши поступки отвечает **подсознание**. Именно оно контролирует ваше **поведение**. Поведение, которое порождается подсознанием, известно нам как **привычки**. К счастью, вы можете перепрограммировать свое подсознание с помощью позитивных команд и приобрести полезные привычки так же легко, как вы становитесь жертвой вредных. Все начинается с того, что вы сядете и, используя свое сознание, составите цели в письменном виде.

Сила мысли

Помогая людям с их тренировками, я пришел к твердому убеждению, что самым важным условием достижения цели является установка своего подсознания таким образом, чтобы оно помогало вам достичь этого. Вы станете сильнее только тогда, когда установите себе такую цель, и будете думать об этом на протяжении всего дня. Я не хочу сказать, чтобы вы ничего не делали, а только думали, что вы «сильны». Никакое количество позитивных мыслей не сделают вас сильнее без реальных действий. Очевидно, что вам придется заниматься тренировками.

Я хочу сказать, что если вы не направите свою мысленную энергию правильным образом, то ваши упражнения не будут работать, даже если будут самыми

лучшими на свете. Вы никогда не задавались вопросом, почему ваша сила воли дает трещину? Или почему в некоторые дни вы просто не можете затащить себя в спортзал?

Вся причина в том, что вы программируете свое подсознание негативными мыслями, которое, в свою очередь, управляет вашими поступками. Как ваш «мысленный компьютер» запрограммирован на успех или поражение?

Наше мышление состоит из двух компонентов: **сознание и подсознание**.

Сознание является рациональным, логическим, аналитическим, думающим компонентом нашего мышления. Сознание постоянно получает информацию при помощи 5 чувств (зрение, слух, обоняние, осязание, вкус). Затем оно оценивает их, анализирует и приходит к заключению, является полученная информация правдой или ложью.

Подсознание – это часть мышления, которое ответственно за память и хранение информации для машинального совершения тех или иных поступков (привычек), оно отвечает за рефлексы, а также автономные процессы, происходящие в теле.

Важно понять, что в отличие от сознания, подсознание «не думает». Оно полностью является подчиненным, что значит, что оно работает как компьютер по заданному алгоритму. Вся информация, записанная и сохраненная на вашем "компьютере", принимается и расценивается, как правда. И не имеет значения, является ли эта информация правдой или ложью на самом деле. Подсознание безукоснительно принимает все, что до него доходит. Далее, оно приводит в жизнь ту программу, которая была задана. Если вы постоянно повторяете, что вы «не сможете что-то сделать», то ваше подсознание будет подчиняться и вести вас к этой цели.

То, о чем вы думаете каждый день, в итоге будет принято вашим подсознанием, и подсознание, в свою очередь, будет включать режим автоматического пилотирования ваших поступков. В этом и заключается базовый момент в том, чтобы постоянно думать позитивно.

Сила сосредоточения

В силу характера работы подсознания, чрезвычайно важно концентрироваться на всех ваших целях, которые вы хотите достичь.

Вы всегда думаете о чем-либо. И вы всегда движетесь к той цели, о которой думаете чаще всего, вне зависимости, правильная это цель или нет.

Вот несколько примеров негативных заявлений и вопросов, наносящих вам поражение. Эти фразы, возможно, вы повторяете себе каждый день, не задумываясь над их истинным значением, и о том, что они за собой влекут.

- ✓ Я не виноват, это все моя плохая наследственность.
- ✓ У меня нет силы воли для того, чтобы измениться
- ✓ Я бы занялся физическими упражнениями, но у меня нет времени.
- ✓ Я не могу

✓ Я попытаюсь

На протяжении всего дня вы ведете внутренний диалог с самим собой. Психологи называют цифру в 60 000 мыслей за день. И 98% этих мыслей повторяются изо дня в день. И большинство из них негативные, 22 миллиона негативных мыслей в год!!! Если яркие вывески и сверкающие рекламы, которые вы видите в центре города, привлекают вас сделать ту или иную покупку, представьте, как ваши собственные мысли в голове, от которых вам некуда убежать, будут действовать на ваше поведение! Поэтому необходимо установить четкий контроль над своим мысленным диалогом и наполнить эти мысли позитивными целями.

Первым шагом будет просто осознание того, о чем вы думаете. Убедитесь, что знаете, что происходит сейчас в вашей голове. Как только вы заметите негативную мысль, вы должны тут же сказать себе: «СТОП!» и заменить ее позитивной. Заменяйте «я постараюсь» на «я сделаю», вместо «мне следует это сделать» скажите «я обязан это сделать». Полностью искореняйте такую фразу, как «Я не могу...». Вскоре вы начнете замечать, что ваш мозг изменил свою поляриность, и негативных мыслей стало намного меньше.

Вот некоторые примеры, чем вы должны заменять негативные мысли, разговаривая с самим собой.

- ✓ Как классно я буду себя чувствовать после сегодняшней тренировки.
- ✓ Я ответственен на 100% за свои результаты
- ✓ У меня есть время на то, чем я хочу заниматься
- ✓ Я могу это сделать

ФОРМУЛА ДЛЯ УСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ

Теперь, когда вы получили представление о том, что такое подсознание и почему установка целей так важна, вы готовы к изучению формулы, которая состоит из 9 этапов.

1. Ставьте высокие цели

Реалисты не достигают высоких целей. Многие люди так боятся высоких целей, что просят о том, что они могут, а не о том, что они действительно хотят. Это ошибка, потому что скромная "реальная" цель не мотивирует вас. Желания! Вот то, что вас мотивирует.

Если цель пугает вас немного, то это нормально. Фактически, если цель не пугает и не будоражит кровь, то значит, что цель слишком низкая.

Не спрашивайте, "*смогу ли я* этого достичь, а спрашивайте "*как мне* этого достичь?!". Спросите себя, готовы ли вы заплатить цену, соответствующую своей цели, но не спрашивайте, "возможно ли добиться этой цели в принципе?". Вы можете достичь практически всего, что захотите, если вы готовы заплатить за это сполна.

2. Устанавливайте конкретные цели, которые можно измерить

Будьте конкретны. Какой вес вы хотите поднять? За какое время вы должны пробежать 3-х километровку? На сколько см вы сможете прыгнуть с места? Устанавливайте реальные сроки, необходимые для их достижения.

3. Устанавливайте краткосрочные и долгосрочные цели

Для начала установите долгосрочную цель и финальный результат. Каким вы хотите стать. Позвольте вашему воображению пересечь самые дикие и смелые границы. Не слушайте никого, кто скажет, что это невозможно! Не считайтесь с людьми, от которых исходит негатив, обрывающий ваши начинания.

Как только вы начали думать над тем, что вы конкретно хотите, не пишите только одну цель, составьте целый список. Список ваших целей должен включать долгосрочные и краткосрочные цели. Вот примерный ваш план.

План на день (для постоянного повторения, для развития привычек)

План на неделю вперед

План на 3 месяца вперед

План на 12 месяцев вперед

4. Каждый день имеет значение

Для достижения своих целей, вы должны выработать хорошие ежедневные привычки. Вы должны вырабатывать эти привычки каждый день на протяжении всего дня постоянно до тех пор, пока они не станут такими же неотъемлемыми привычками, как чистка зубов. Создайте список ежедневных целей, которые необходимо выполнять и привычки, которые необходимо выработать.

В следующий раз, если у вас наступит искушение пропустить занятие или просто навалится нежелание что-то не делать, сконцентрируйтесь на сегодняшней цели, а не на предстоящих 40 тренировках. Скажите себе: "Все, что у меня есть – это сегодняшний день", "Мне нужно сделать еще одно движение, еще раз подтянуться, еще один раз поднять гантель и т.д.", "Если я сделаю то, что должен сделать сейчас, то в итоге я добьюсь своей основной цели".

Если вы будете постоянно сравнивать себя с кем-то, то это гарантирует вам постоянное неудовлетворение, вне зависимости от того, что вам нужно достичь. Это называется "закон контраста". Всегда будет кто-то сильнее, выносливее, быстрее, с более одаренной генетикой, чем Вы. Поэтому *сравнивайте себя с самим собой, а не с другими.*

Поставьте себе цель быть лучше, чем вы есть сейчас, а не быть лучше, чем кто-то другой. Постоянно соревнуйтесь с самим собой. Продолжайте стремление превзойти свои собственные достижения.

5. Определите эмоциональные причины, почему вы хотите достичь ваших целей

Иногда наступают такие дни, когда вы не хотите идти в зал. Секрет неисчерпаемой мотивации состоит в том, чтобы не только иметь цели, но и знать

"для чего вы этого делаете" и "почему вы хотите достичь этой цели".

Ницше сказал: "Если у вас есть твердое зачем, то вы преодолете любое как".

Определение причины, почему вы хотите достичь той или иной цели добавляет мотивации к вашим действиям. В частности, ответьте на два вопроса:

1. Что важно для меня в достижении целей?
2. Почему это важно для меня?

Ответы на данные вопросы помогут вам зарядиться дополнительной энергией для достижения ваших целей.

6. Сформулируйте цели в виде утверждений

1. Ваши утверждения должны быть лично-ориентированные (на себя конечно). Используйте слово: "Я". Лучше всего использовать комбинацию "Я должен", "Мне нужно". Ваше подсознание отвечает только в том случае, если вы даете ему прямую команду в персональном виде. Все, что произносится со словом "Я должен" имеет реальную силу.

2. Далее, ваши утверждения должны быть написаны в настоящем времени, не в будущем и без знака вопроса.

Подсознание может выполнять только те команды, которые даются в реальном времени. Также оно не понимает вопросительного предложения.

3. Напишите цель в позитивном виде.

Ваше подсознание будет двигать вас к цели вне зависимости от того, правильная цель или нет. Поэтому напишите только то, что вам нужно. Не пишите того, чего вы бы не хотели или то, что вы не будете делать. Подсознание не сможет отличить отрицательной команды от положительной. Команда "я не буду пропускать тренировки" воспринимается подсознанием как "я буду пропускать тренировки". Подсознание не воспринимает частицу "НЕ", потому что ориентируется на конкретные образы, а не на их отсутствие.

7. Читайте ваши записи как минимум 2 раза в день и всегда держите их перед глазами, а также в голове

Психологи доказали, что для того, чтобы проникнуть в подсознание и запрограммировать его, необходимы повторения. Многие крупнейшие мировые компании тратят миллионы долларов для рекламы, основываясь на данном открытии психологов!

Повторяющаяся каждый день одна и та же реклама проникает вам в подсознание и заставляет вас покупать тот или иной товар, заставляя вас думать, что вы делаете это совершенно по доброй воле.

Вы тоже можете использовать силу повторений и воздействовать на собственное подсознание и сподвигнуть себя на поступки. Держите свои утверждения перед собой и читайте их как можно чаще. Подобным образом вы впитываете в себя новые привычки и формируете модель поведения.

Убеждения имеют огромную силу, которую многие из нас недооценивают. Но убеждения не будут работать, если вы произнесете их один раз или два. Даже если это всего несколько дней, то результат будет невелик.

Они будут работать только в том случае, если вы будете продолжать повторять их каждый день по нескольку раз в день, с убеждением, вкладывая эмоции и веря снова и снова, полностью заменяя ими старые, негативные эмоции, крепко впившиеся в ваше подсознание.

В один прекрасный день вы удивитесь, что делаете все, что писали ранее так естественно, словно вы это делали всю жизнь.

8. Читайте ваши цели и задачи с верой

Вера – это непоколебимое убеждение. Вера – это когда вы смотрите на себя, не видя пока никаких изменений, но знаете, что они будут, будут обязательно. Противоположность вере – сомнение.

9. Во время чтения убеждений мысленно визуализируйте их так, как будто вы уже их достигли

Визуализация – это мысленное изображение картинки или образа. Также визуализация – это мышление без слов. Когда вы думаете о горе, то вряд ли представляете себе гору в виде слова: "Г-О-Р-А". При слове "гора" у вас в голове возникает изображение этой самой горы.

Поскольку ваш мозг думает образами, то добавление яркого, живого, конкретного образа к которому вы стремитесь, очень хорошо поможет убедить в этом подсознание более быстро и более твердо, чем просто чтение тех или иных убеждений на бумаге.

Образы и ассоциации – это язык мозга, для разговора с которым рекламщики прекрасно им владеют.

Каждый раз, когда вы достигаете своей цели, вы должны делать 3 вещи:

1. Праздновать и поощрять себя

Не забывайте поощрять себя. Если вы честно отработали всю неделю. Делайте то, что вы хотите. Вы честно заслужили это!

2. Держите список ваших достижений под рукой

Успех порождает еще больший успех. Поэтому вы должны научиться коллекционировать свои успехи и достижения. Вы достигните много маленьких целей на пути к вашей основной цели.

Запишите их все до последней. Каждый раз, когда вы будете чувствовать провал мотивации, доставайте этот список и читайте, представляйте и вспоминайте. Это хороший способ разжечь мотивацию.

3. Постоянно устанавливайте новые цели

Установка целей никогда не должна прекращаться. Предела совершенству нет, поэтому начните готовиться к следующему достижению. Не фиксируйте жизнь на достигнутом, а ставьте новые цели и добивайтесь новых побед!

А теперь отложите все свои дела в сторону и напишите ваши цели не завтра, не через месяц, а сейчас! Тут же, пусть даже на клочке бумаги. Не тяните, помните, что завтра наступит тогда, когда вы позволите ему наступить. Сделайте это немедленно.



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Сетевое издание «Автономия личности»:

адрес: Россия, 302020, г. Орел, Наугорское шоссе, д. 5-а

телефон: +7 (910) 300-12-42, +7 (953) 612-90-06

официальный сайт СМИ: www.avtonomialichnosti.ru

e-mail: mabiv@mail.ru