

Никаких «НО»

Порой ваше «НО» — это самое большое препятствие на пути к эффективному действию. В тот момент, когда вам пришла в голову продуктивная идея, вы придумываете оправдания в форме «НО».

Например, «Я мог бы сегодня выйти на пробежку, НО...»

- Я правда слишком устал.
- Мне слишком лень.
- Я что-то не в настроении и т.д.

Если вы действительно хотите пробудить в себе мотивацию, вам придется научиться преодолевать свои «НО».

Предположим, вы запланировали прослушать обучающий семинар. Запись семинара сохранена у вас в компьютере месяц назад и вы долго откладывали просмотр. Вы говорите себе: «Мне действительно надо это сделать, НО я что-то не в настроении». Запишите это в колонке «Но». А теперь дайте отпор, написав «Ответ»: «У меня появится настроение, как только я начну. А когда закончу, вообще буду чувствовать себя превосходно». Следующим вашим импульсом, возможно, будет желание выдумать новое возражение: «НО это займет так много времени, целую вечность». Теперь дайте новый ответ и продолжайте процесс, пока у вас не закончатся оправдания.

Пример:

«НО»

Никаких «НО»

Мне действительно нужно просмотреть материалы семинара, но я что-то не в настроении

У меня появится настроение, как только я начну. А когда закончу, вообще буду чувствовать себя превосходно

НО, это займет так много времени, целую вечность

Если я сконцентрируюсь и буду работать эффективно, то времени потрачу совсем немного

НО, я лучше сейчас отдохну, а семинар отложу на завтра

Если я просмотрю материалы семинара сегодня, то завтра смогу заняться другими делами

НО, сегодня мне просто лень

Это не так, я быстро справлюсь со своей задачей