

# МОТИВАЦИЯ

## Как дойти до результата



Ирина Колин

**Ирина Колин**  
**Мотивация. Как**  
**дойти до результата**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70541569](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70541569)*

*ISBN 9785006272477*

**Аннотация**

У всех нас бывают периоды, когда мы ощущаем подъем мотивации, а потом спад, и из-за этого часто не доводим дело до конца. В этой книге вы узнаете составляющие мотивации и как сделать так, чтобы она была стабильной.

# Содержание

Мотивация. Как прийти до результата	5
Виды мотивации	8
Внутренняя и внешняя	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# **Мотивация. Как дойти до результата**

**Ирина Колин**

© Ирина Колин, 2024

ISBN 978-5-0062-7247-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Мотивация. Как дойти до результата

Если мы говорим о достижении цели, то какой вопрос важнее: как или зачем? Предлагаю рассмотреть одну ситуацию.

Представьте, вам нужно ехать за 1000 км к своей дальней родственнице, предположим к двоюродной тете. И задаем вопрос как. Какие могут быть варианты? На поезде, на автобусе, автостопом. Все варианты доставят вас к тете с разной скоростью. И вы, скорее всего выберете наиболее выгодный, и по финансам и по времени.

Но если представим, что эта тетя оставила вам наследство, скажем миллион долларов, и забрать их нужно в ближайшие дни. Какой способ добраться до нее вы выберете? Скорее всего самый быстрый. Вы скорее арендуете вертолет, чем упустите возможность получить наследство.

Поэтому когда мы ставим цель, важно спросить себя – зачем мне то, что я хочу. А потом уже разбираться, как мне этого достигнуть.

Этот вопрос и сама эта гипотетическая ситуация, которую мы рассмотрели, отсылает нас к теме мотивации. Как вы по-

нимаете значение этого слова?

С раннего детства мы слышим о мотивации. Фразы: потому что надо, не сильно то и

хотелось, мне лень, хватит прокрастинировать, посмотри, как у других, сопровождают нас изо дня в день. И мы даже не задумываемся, что эти вопросы напрямую относятся к мотивации.

Чтобы понять, как быть мотивированным и не отступать от намеченных целей

нужно понимать, что такое мотивация. Итак, мотивация (от лат. *movēre* «двигать») —

побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Простыми словами мотивация – это психологический толчок человеку, который побуждает добиваться установленных перед ним целей.

Казалось бы, все просто. Мотивация нам нужна, чтобы достигать желаемого, и улучшать свою жизнь. Тогда почему о ней так много говорят? Почему каждый человек знает, что такое быть без мотивации? Почему у каждого, хотя бы раз

был период, когда ничего не хочется делать?

# **Виды мотивации**

Чтобы понять, как работает мотивация, давайте разберемся, какая она бывает.

# Внутренняя и внешняя

Внутренняя мотивация формируется в самом человеке.

Самый простой пример – это стремление к самореализации, творчеству, а также самоутверждение.

Я по первой профессии скрипачка, и могу дать такой пример. Внутренняя мотивация у меня появляется скажем тогда, когда я играю произведение и с каждой нотой, мне хочется играть все лучше и лучше.

Или например дизайнер делает свою работу и у него есть внутренняя потребность сделать дизайн наиболее красивым, наилучшим. И эта мотивация заставляет его быть внимательными, улучшать даже самые мелкие детали.

Ключевым моментом во внутренней мотивации выступает чувство свободы выбора. Если вам придется делать не то, что вы хотите, а то, что нужно или вам навязали извне – ваша мотивация падает.

Чтобы усилить внутреннюю мотивацию – вам может быть достаточно видеть результат своей работы и получить от него положительные эмоции.

Наивысшей мотивацией будет удовольствие и удовлетво-

рение от самого процесса работы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.