

ПРАКТИКУМ

ЭФФЕКТИВНОСТЬ И МОТИВАЦИЯ

Содержание

- 3 причины отсутствия энергии (деструктивные иллюзии)
- Как взрастить в себе адаптивность и гибкость (в любой ситуации).
- Креативность и генерация идей. 6 упражнений.
- Личная эффективность и развитие привычек. 6 упражнений.
- Управление стрессом и выгоранием. 6 упражнений.
- Мотивация
- Мотивация и постановка целей. 6 упражнений.
- Прокрастинация и управление временем. 6 упражнений.
- 4 необычных способа исполнить любое желание (бонус)
- Как легко добиваться целей (бонус 2)



Оксана Кустова

**Практикум. Эффективность
и мотивация.**

«Автор»

2026

Куцова О. А.

Практикум. Эффективность и мотивация. / О. А. Куцова —
«Автор», 2026

Содержание 3 причины отсутствия энергии (деструктивные иллюзии)

Как взрастить в себе адаптивность и гибкость (в любой ситуации).

Креативность и генерация идей. 6 упражнений. Личная эффективность и развитие привычек. 6 упражнений. Управление стрессом и выгоранием. 6 упражнений. Мотивация Мотивация и постановка целей. 6 упражнений.

Прокрастинация и управление временем. 6 упражнений. 4 необычных способа исполнить любое желание (бонус) Как легко добиваться целей (бонус 2)

© Куцова О. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

3 причины отсутствия энергии (деструктивные иллюзии)	5
Как взрастить в себе адаптивность и гибкость (в любой ситуации). 30 упражнений.	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Оксана Кустова

Практикум. Эффективность и мотивация.

3 причины отсутствия энергии (деструктивные иллюзии)

Рассмотрим 3 основные причины, которые по сути своей являются лишь иллюзиями:

1. Жить не сейчас

Жить кормя эмоциями прошлое или будущее, лишь бы не жить в настоящем. А что не так в текущем моменте? Если действительно что-то не так, почему вы в нём продолжаете оставаться?

2. Торопиться

Что по сути означает желание быстрее оказаться в будущем. Это изматывает, т.к. это порой невозможно или сильно отсрочено — «нужное» желанное будущее может не наступать и не наступать, а может не наступить никогда. Тогда какой смысл в спешке? Поскорее оказаться там, где «не сбылось»?

3. Контроль - это иллюзия свободы, иллюзия предсказания будущего

Пытаться контролировать особенно то, что вне нашего контроля — будущее... Что это как не самообман? Истинная свобода в снятии контроля и в умении отделять чувства от эмоций. Так мы сможем обрести доверие к жизни (к людям в том числе).

Убери эти 3 причины, энергии сразу же добавится. Проверь.

Как взрастить в себе адаптивность и гибкость (в любой ситуации). 30 упражнений.

Адаптивность и гибкость личности — ключ к успешной жизни и развитию.

Адаптивность — это способность эффективно реагировать на изменения внешних условий, а гибкость — умение менять свое мышление, поведение и стратегии в зависимости от ситуации. Вместе они обеспечивают личности:

1. Выживание и успех в переменах. Мир постоянно меняется — технологии, общественные нормы, рабочие процессы. Гибкий человек быстро подстраивается, что снижает стресс и повышает шансы на достижение целей.

2. Развитие и обучение. Гибкость позволяет открыто воспринимать новую информацию и опыт, корректировать убеждения и навыки, продвигаясь по карьерной и личностной лестнице.

3. Эффективное решение проблем. Адаптивность помогает находить нестандартные решения в новых и сложных ситуациях, что ценится как в профессиональной, так и в личной жизни.

4. Улучшение коммуникации и отношений. Гибкость позволяет лучше понимать и принимать других, адаптироваться к разным социальным ролям, снижая конфликтность и укрепляя взаимодействия.

5. Сохранение психологического здоровья. Способность гибко менять подходы снижает тревожность перед неизвестным и помогает сохранять внутреннее равновесие.

Упражнения:

Примите неопределенность как данность, а не как угрозу.

Выходите из зоны комфорта ежедневно, совершая небольшие непривычные действия.

Осваивайте новые навыки, даже если они кажутся вам бесполезными.

Практикуйте осознанность, чтобы замечать свои автоматические реакции и вовремя их корректировать.

Задавайте вопросы и слушайте чужие точки зрения, не оценивая их сразу.

Экспериментируйте с разными подходами к решению задач, не закливаясь на привычных методах.

Меняйте планы, если обстоятельства диктуют необходимость, не боясь отказаться от первоначального замысла.

Анализируйте свои неудачи, извлекая уроки и не застревая в чувстве вины или обиды.

Окружайте себя разными людьми, с разными взглядами и опытом.

Будьте открыты новому опыту, даже если он кажется вам сложным или неприятным.

Сознательно ищите противоречивую информацию, чтобы избежать предвзятости подтверждения.

Практикуйте “перефразирование” - попробуйте выразить чужую точку зрения лучше, чем ее автор.

Откажитесь от “долженствований” в мышлении - замените “я должен” на “я выбираю”.

Развивайте эмоциональный интеллект, чтобы лучше понимать свои и чужие эмоции и управлять ими.

Ищите возможности для импровизации, даже в рутинных задачах.

Регулярно пересматривайте свои цели и планы, адаптируя их к меняющимся условиям.

Задавайте себе вопрос “А что, если?” и рассматривайте разные сценарии развития событий.

Развивайте навык критического мышления, чтобы отличать факты от мнений и манипуляций.

Ставьте перед собой небольшие, но постоянно растущие вызовы, чтобы постепенно расширять границы возможного.

Учитесь отпускать контроль и доверять процессу, даже если результат не полностью предсказуем.

Погрузитесь в изучение новой культуры, даже если только виртуально (язык, традиции, искусство).

Применяйте “метод пяти почему”, чтобы докопаться до коренных причин проблемы.

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.