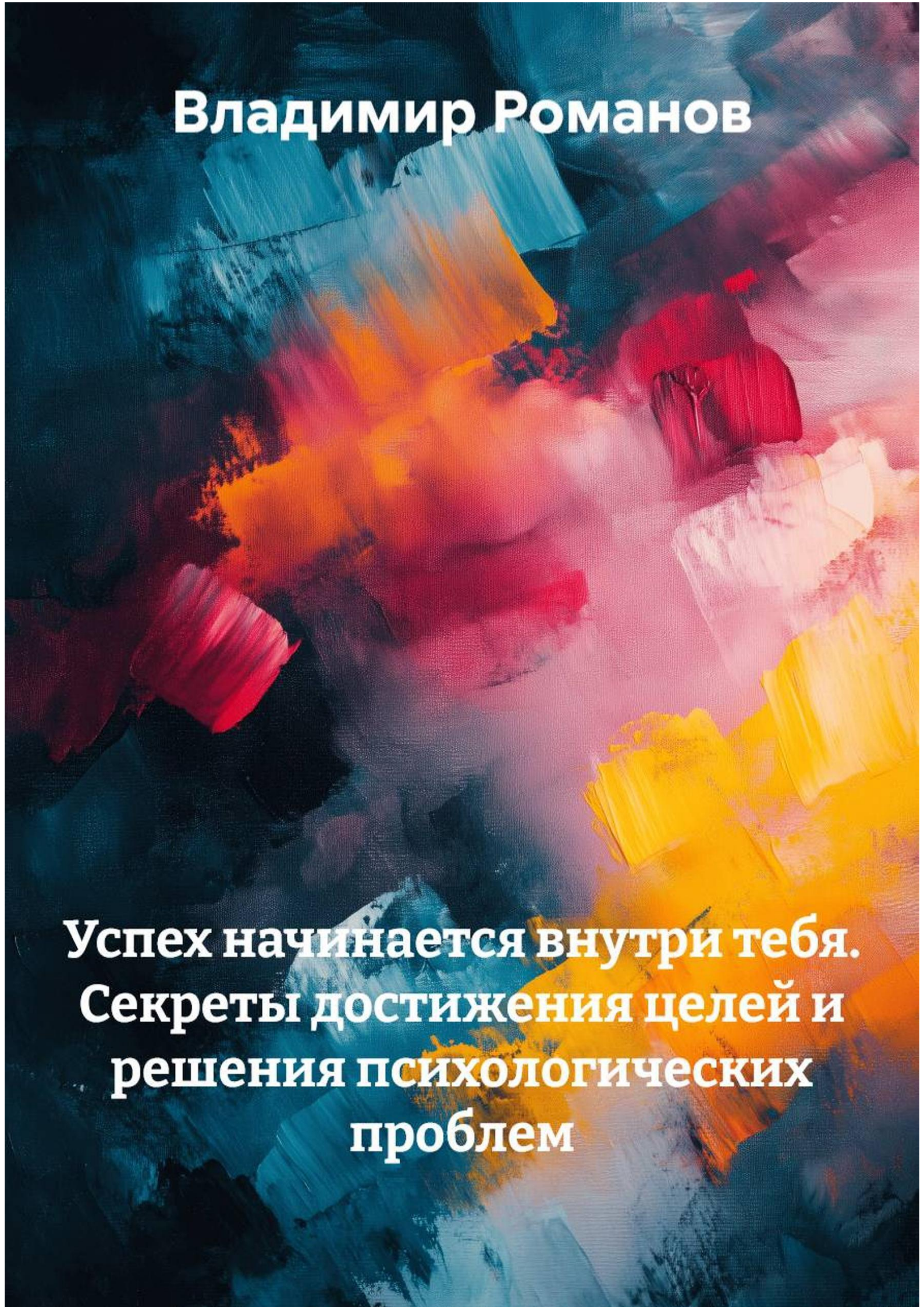

Владимир Романов
Успех начинается внутри тебя. Секреты достижения целей и решения психологических проблем

Владимир Романов

Успех начинается внутри тебя. Секреты достижения целей и решения психологических проблем

«Автор»
2026

Романов В. В.

Успех начинается внутри тебя. Секреты достижения целей и решения психологических проблем / В. В. Романов — «Автор», 2026

Данная книга рассказывает о том на чем строится мотивация и достижение целей, а также разобраны различные психологические проблемы и сложности которые возникают у множества людей и как с ними бороться.

© Романов В. В., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление 7
Достижение Целей 9
Почему многие планируют начать с понедельника 9
Про Лень 10
Про Время 11
Почему люди не учатся на чужих ошибках? 12
Про Заработок 13
Почему советы профессионалов ничего не гарантируют и как мы упускаем свои возможности 14
Про необходимость усилий 17
Как достигать свои цели? 18
В чём суть достижения своих целей 19
Алгоритм Достижений своих целей 20
Так что же делать спросите вы? 22
В чем основная разница между теми, кто достигает свои цели и теми, кто не может этого сделать? 23
Секрет Прокрастинации 25
Ориентированность на удовольствие, эмоции и впечатления 27
О Мотивации 29
В место мотивации 32
Конец ознакомительного фрагмента. 33

Владимир Романов
Успех начинается внутри тебя. Секреты достижения целей и решения психологических проблем

Оглавление

Вступление
Достижение Целей
Почему многие планируют начать с понедельника
Про Лень
Про Время
Почему люди не учатся на чужих ошибках?
Про Заработок
Почему советы профессионалов ничего не гарантируют и как мы упускаем свои возможности
Про необходимость усилий
Как достигать свои цели?
В чём суть достижения своих целей
Алгоритм Достижений своих целей
Так что же делать спросите вы?
В чем основная разница между теми, кто достигает свои цели и теми, кто не может этого сделать?
Секрет Прокрастинации
Ориентированность на удовольствие, эмоции и впечатления
О Мотивации
В место мотивации
Развитие дисциплины и Уверенности в себе
Как найти своё призвание в жизни
Психология
Страх
О Силе Духа
Тревожность
Про мнение окружающих и любовь к себе
Подытожу
Про межличностное общение
Про конфликты
Пару слов про то, что движет людьми
Про выработку спокойного отношения ко всему
Контроль, Борьба или Принятие
Доверие к себе
Про избавление от негатива
Как решать свои психологические проблемы самостоятельно?
Подтвердить или опровергнуть.
Самоанализ.
Переключение внимания.
Замена старых убеждений на новые, более эффективные.

Книга обязательная к прочтению
Побочка контроля
Анорексия
Проблемы с засыпанием
Лудомания
Об Экстрасенсах и Инфоторговцах
О Приметах и Суевериях
Подытожу главу Психология
Мои Выражения
Заключение

Вступление

Моя книга несмотря на то, что имеет относительно небольшой размер в сравнении с другими, является не побоюсь этого слова одной из самых полезных в вашей жизни, можно перечислять в чём именно и насколько, но здесь ваши мнения будут против моих заявлений и свой вердикт моему творению вы сможете вынести только после того, как полностью прочитаете его.

Я писал её прежде всего исходя из задачи помочь людям, которые имеют определённые не решённые вопросы и дать вам подсказку в каком направлении стоит двигаться, чтобы решение оказалось в вашу пользу.

Эта книга является результатом моих размышлений в течении нескольких лет над затронутыми в ней вопросами.

Собственно если говорить на чистоту, то скажу следующее, есть авторы которых мировое сообщество признало экспертами в определенных областях и не смотря на их уровень экспертности, жизнь распорядилась с ними совершенно иначе, взять к примеру Дейла Карнеги признанного во всем мире эксперта по вопросам межличностных взаимоотношений и находятся люди, которые упрекают этих экспертов в том, что они раздавали советы всему миру, как себя вести и поступать, а сами потерпели в этих вопросах фиаско, открою вам небольшую тайну, все те люди, которых можно привести в пример, как потерпевших поражение в вопросах в которых их считали экспертами таковыми никогда не являлись, их таковыми сделала общественность и ее впечатления от их трудов, экспертов не существует в принципе, потому что, чтобы действительно считаться экспертом даже в какой то одной области нужно уметь решать любой возникший в ней вопрос со знаком отлично, а таковых среди людей не было и не будет, кто то разбирается лучше в одном, кто то в другом и в случае с упомянутыми мной экспертами потерпевшими неудачу на своем же поприще, в их защиту могу сказать следующее, все что они когда то, писали или говорили, выражали свое какое то мнение, это все имело отношение к их личным внутренним проблемам, поэтому они и начали погружаться и разбираться в этих вопросах и все что они выдали на суд общественного мнения являлось ничем иным, как их личным способом решить свои личные проблемы и вот собственно я точно также выложил свое видение и способы, как мне решить мои проблемы, правда я также затронул и те, которые не имеют ко мне никакого отношения, имею ли я на это право?

А почему нет, во первых все что я изложил в своей книге не причинит никому вреда, это раз, во вторых в силу отсутствия у меня определенных регалий в психологии, вряд ли кто то станет воспринимать меня всерьез, хотя пользы от изложенной мною информации избежать не получится, знаете почему, все мои выводы логичны, а логика опирается исключительно на факты и в большей или меньшей степени они повлияют на убеждения человека, который с ними ознакомится, поскольку именно убеждения человека одновременно являются проявлением его лучших сторон, его стержня на котором построена вся его личность из внутренних ценностей и прочего, так и источником всех его психологических проблем и простите мне пожалуйста мою дерзость, мне нет необходимости обучаться несколько лет на психолога, чтобы понимать очевидные для себя вещи, которыми я с удовольствием с вами и поделился и честно говоря надеюсь на то, что кто ни будь оценит по достоинству мой труд, он не большой по объему, но лишь потому, что в нем нет пустой болтовни направленной на то чтобы заполнить необходимое количество страниц, только суть, по другому я и не умею, а во вторых моя книга написана не в второпях на коленке, на то чтобы прийти ко всем этим выводам у меня ушло несколько лет, а не пару месяцев и уже одно это заслуживает уважения.

Я не эксперт, но то, к чему я пришел лично, я оцениваю очень высоко, хотя бы на основании того, что мне все изложенное мной в моей книге помогает, пусть не на все 100%, но достаточно, чтобы дышать почти полной грудью.

Кроме того, такой информации вы не встретите больше нигде и ни у кого и в моей книге я уверен в этом на все сто процентов абсолютно каждый человек сможет открыть для себя что-то новое, разумеется, кроме хейтеров).

Я буду благодарен каждому из вас, кто её прочтет.

Желаю вам приятного чтения и поверьте, оно будет полезным для вас.

Достижение Целей

Почему многие планируют начать с понедельника

Здесь дело в двух вещах, первая вещь, это защитная реакция, начиная реализовывать свои планы с понедельника нам кажется, что мы начинаем всё с чистого листа и как бы отбрасываем все предыдущие неудачные попытки защищаясь от негативного опыта в прошлом и мы верим в то, что это повышает наши шансы на успех в достижении цели, вторая вещь это удобство контроля успешности своей попытки ведь гораздо удобнее вести и планировать свои достижения из какой то начальной точки, а не с середины или конца, таким образом взяв под контроль старт своих действий, это даёт нам ощущение того, что мы в состоянии контролировать и достижение своей цели в целом.

И, пожалуй, самая глубинная вещь, которая заставляет большинство людей планировать свои начинания и путь к цели с понедельника — это запланированное чувство готовности действовать, но вы должны понять следующую вещь, мы никогда на 100% психологически не будем готовы ни к чему, кроме как съесть кусочек торта с чаем, люди, которые верят в силу понедельников, как правило ничего не достигают, а знаете почему?

Потому что их готовность начать что-то делать для достижения своей цели очень сильно зависит от чувства внутреннего комфорта, без которого большинство людей не способны идти к цели, начиная с понедельника настроившись прилагать усилия и морально подготовившись к понедельнику, люди упускают из виду тот факт, что готовым нужно быть не только в этот понедельник, но и завтра и в следующий понедельник и их на пути к цели не будет постоянно сопровождать чувство комфорта, скорее наоборот они столкнуться с массой дискомфортных ощущений если продолжат.

Про Лень

Лень это защитная реакция нервной системы человека на любую нагрузку, таким образом нервная система с помощью лени защищает вас от переутомления и бережёт вашу энергию, хотя порой в этом нет никакой необходимости, чем слабее центральная нервная система, тем ленивее человек, но лень, это не признак отсутствия сил, это психологическая слабость, а не физическая.

Спрашивайте себя я сейчас устал(а) или мне просто лень, усталость отличается от лени тем, что во время усталости мы чувствуем отсутствие сил и энергии, а во время лени мы чувствуем только отсутствие желания что-либо выполнять, при том, что силы и энергия есть, как правило мы можем что-то выполнить практически всегда, но не хотим.

Про Время

Время может работать как на тебя, так и против тебя и только от тебя самого будет зависеть на чьей стороне оно будет.

Почему люди не учатся на чужих ошибках?

Всё на самом деле просто, люди не учатся на чужих ошибках потому что они всегда стремятся не услышать, что то полезное для себя и потом применить это в своей жизни, люди занимаются отсеиванием информации с которой не согласны на автомате и они даже не утруждаются её как то перепроверить на своем опыте или из других источников, большинство людей ищут и слушают только ту информацию которая будет подтверждать их правоту и питать их «Эго» тем, что раз другой человек имеет точно такое же мнение, значит моё мнение уже не глупое, да, бывает, что это действительно так, но бывает зачастую и иначе).

Про Заработок

Ни для кого не секрет, что для того чтобы хорошо зарабатывать необходимо быть лучшим в какой либо выбранной области но не все осознают то, что лучшим ты можешь стать только в одном единственном случае, если ты будешь заниматься тем, что у тебя сразу лучшего всего получается чем у остальных, ты никогда не станешь лучшим в каком либо деле которое ты выбрал(а) если оно даётся тебе с трудом, в этом случае ты просто впустую тратишь своё время.

Многие спортсмены и бизнесмены упорно трудятся чтобы достичь хороших результатов, но действительно хорошие результаты только у лучших в своём деле. Потому что они изначально были лучшими от природы в выбранных ими направлениях в сравнении с другими, нравится это вам или нет, но такова правда.

Простой пример: сейчас в России очень модными стали IT-специальности, оно и понятно, многих привлекают хорошие заработки и возможность работать, не выходя из дома, но взять хотя бы веб-разработку, то есть направление, где человек занимается созданием сайтов, что бы сверстать сайт (создать) необходимо знать HTML, CSS, javascript и ещё кучу всяких плюшек, многие ли из вас готовы сутками напролёт сидеть и набирать html код для сайта?

Прежде чем лезть во что то новое и манящее своими перспективами, рекомендую для экономии вашего времени, денег в будущем и избежания крушения надежд и впадания в депрессию, попробовать свои силы на бесплатных либо дешевых курсах по выбранному IT-направлению на сайте – «Степик», если вы прекрасно без чрезмерных затруднений смогли успешно пройти несколько курсов по выбранному направлению, то в этом случае можете пробовать свои силы на более дорогих и серьёзных курсах от Яндекса, если же вам с трудом удалось завершить всего один курс на «Степике» или вовсе ничего из этого не вышло, бросьте эту затею и подумайте над тем направлением где у вас наверняка всё будет хорошо получаться, на IT свет клином не сошёлся, к тому же лет через десять в IT практически целиком будет заправлять всем искусственный интеллект и нейросети!

Почему советы профессионалов ничего не гарантируют и как мы упускаем свои возможности

Вы наверняка множество раз слышали о том, что учиться нужно у лучших, у тех людей, которые сами достигли чего-то в выбранной вами сфере, но спешу вас разочаровать, потому как данное правило хоть и работает, но работает оно не всегда. Спросите почему?

Ответьте на простой вопрос, всегда ли отличник по математике или учитель по математике или даже профессор способен объяснить двоечнику по математике математические принципы, которые бы позволили двоечнику стать отличником по математике?

Всегда ли самый лучший педагог по вокалу сможет обучить человека пению которому медведь наступил на ухо?

Нет, неважно насколько хорош преподаватель или бизнесмен, достигший больших успехов в бизнесе и дающий теперь вам советы на тренингах, всё упирается в ваши возможности и в ваши рамки, и в этом случае я бы порекомендовал браться только за то, с чем у вас действительно не возникнет больших сложностей и развиваться именно в том направлении, в котором вам это даётся легче всего.

«Истина не в устах говорящего, а в ушах слушающего»

Взять спорт, есть множество спортсменов, которых тренирует один и тот же хороший тренер и большинство спортсменов выполняет мастера спорта или чемпиона Европы и только единицы становятся чемпионами мира, в бизнесе многие предприниматели читают массу книг, посещают массу треннингов советуются с более успешными бизнесменами, но потолок у каждого всё равно остаётся своим.

Как говорится — выше головы не прыгнешь!

Я всё это написал не для того, чтобы испортить вам настроение, а для того, чтобы вы не витали в облаках, не тратили напрасно свои силы, время и деньги, очень важно определить свой уровень способностей и возможностей изначально, перед тем, как приступить к достижению своей цели, а для этого вам необходимо начинать с малого, не имеет значения что это — бизнес, спорт, вокал, рисование и так далее, сначала беритесь решать посильные задачи и если справляетесь приступайте к более сложным, в тех задачах в которых нет подвижек, другими словами если вы упёрлись в стенку пробить которую у вас не получается после полугода ежедневных усилий с вашей стороны и результат в которых зависел исключительно от ваших способностей, рекомендую оставить это занятие и найти что-то по своим силам и талантам, хотя окончательный выбор конечно же всегда за вами.

Там же где ваши усилия начинают приносить плоды продолжайте заниматься этим и возможно вам стоит даже удвоить свои усилия для получения ещё более лучших результатов.

Но в тоже самое время не смотря на упрямые факты, что у каждого человека есть свой потолок вы должны пробовать свои силы даже там, где уверены, что с этим не справитесь, штука в том, что мы сами ставим перед собой рамки, заслоны и ограничения и пока вы не попробуете на деле свои силы и способности, не нужно относится к какой-то задаче, как к заранее не выполнимой и проигранной вами, пожалуйста не следует воспринимать мои слова буквально насчет испытаний, чуть позже я объясню что имею ввиду.

Возможности скрываются всегда там, где вы чего-то боитесь, возможности всегда там, где вы в себя не верите, только переступив через свои страхи, и сомнения ваша жизнь изменится.

Многие сетуют на то что их жизнь сложилась не лучшим образом, потому что им в своё время не подвернулись хорошие возможности, как другим более удачливым людям, но правда жизни такова, что вам не подвернулись возможности не потому что удача или Бог к вам были не благосклонны, а потому что вы во первых сами себя ограничили в получении этих возможностей, потому что в вашей голове стоят ограничения на ваше поведение и поступки, на ваши взгляды как должно быть и как не должно быть, как вы должны поступать в этой жизни и как не должны поступать, только вот штука в том, что поступать правильно означает поступать не так как вам говорит ваш разум сверяясь с теми правилами правильности которым вас научили с детства, а необходимо поступать так, чтобы эти поступки приводили вас к получению желаемого.

И пожалуйста будьте благоразумны, это не призыв к тому, чтобы начать нарушать закон лишь бы получить то, что хочется, нет.

Эту информацию я вам даю для того, чтобы вы задумались над тем, что вы упустили большую часть своих возможностей только из за личных рамок и ограничений в своей голове в том числе и сформировавшегося мнения о своих способностях, когда вы считаете, что не справитесь с чем то, вы сначала попробуйте приложить усилия в этом направлений хотя бы полгодика, а потом уже заявляйте что это не ваше и вы не справляетесь.

Вторым моментом, из-за которого люди упускают свои возможности, является время, которое они тратят на все что угодно, но не на действия ведущие к реализации их цели.

Таким образом ваши возможности упираются в две вещи, это ваши личные страхи, сомнения в себе и другие рамки, ограничения самого(ой) себя и время, которое вы либо тратите впустую или не тратите его на действия ведущие к цели, вот и всё.

Простой пример про путешествие о котором вы постоянно мечтаете, у вас следующие варианты, мечтать об этом путешествии и рисовать его в своей голове во всех красках, а можно просто в него отправиться с минимальным бюджетом, да оно будет не таким комфортным, как вы себе его представляли и рисовали в своей голове, но оно произойдёт и в этом вся разница двух подходов, ждать идеального момента и обстоятельств и создать самому возможность совершить путешествие перешагнув через себя.

Чтобы изменить своё мышление и сделать его более открытым и более восприимчивым к новым возможностям, делайте что-либо ориентируясь в своем выборе не на чужое мнение и отзывы и даже не на своё личное мнение.

Любое мнение, личные предпочтения и представления о том, как правильно и что хорошо для вас лично, необходимо отбросить и выполнять простое упражнение – Читать не те книги, смотреть не те фильмы о которых много восторженных отзывов и читать не те книги и смотреть не те фильмы о которых вы составили своё личное представление по их названию, описанию или просмотру трейлера, а просто приучайте себя время от времени смотреть совершенно рандомные (случайные) фильмы, которые неизвестны и не пользуются спросом, точно такого же подхода необходимо придерживаться и в отношении книг и многих других вещей, потому что возможности и вообще интересная, полезная информация может скрываться именно там, на что другие люди вообще не обращают никакого внимания, более того, вы таким образом можете лучше узнать самого себя, свои вкусы и предпочтения о которых ранее и не подозревали.

Когда я говорю пробуйте свои силы даже там, где вы не уверены в себе и сомневаетесь, помните о рисках.

Я не подразумеваю под этими словами хождение по краю крыши какой ни будь высотки, я не говорю о том, что нужно идти ва-банк взяв большой микрозайм и поставив всю сумму на спортивную ставку, я не говорю и не советую того, чтобы продать свою единственную квар-

тиру и эти деньги вложить в какой то бизнес или акции, нет, рисковать допустимо только в том случае, если вы можете потом многократно пытаться исправить свою ошибку и в процессе её исправления ваша жизнь никак не ухудшится от этого значительно, там же где ваши действия могут привести к тому, что исправить ничего уже не выйдет, никогда не рискуйте – НИКОГДА!!!

Каким(ой) бы дальновидным(ой) и умным(ой) вы себя не считали.

Пробовать свои силы это значит учиться чему то новому, пробовать овладеть какими то навыками, которые вы на данный момент считаете для себя трудно выполнимыми, но поверьте, пока вы действительно не потратите свои силы на их освоение хотя бы в течении трёх, шести месяцев, утверждать, что вы не имеете к ним никаких способностей является вашим заблуждением, которое только будет стоять перед вами в качестве преграды которую вы воздвигли перед собой сами.

Сначала выясняем в течении нескольких месяцев свои способности и как только вы определитесь с тем, что у вас хорошо или лучше всего получается начинайте делать упор именно на это.

Про необходимость усилий

В жизни все протекает волнообразно, есть периоды подъёма и периоды спада, так вот, задайтесь вопросом, что необходимо, чтобы всегда или большую часть времени находиться на подъёме?

Необходимо прилагать усилия и тратить свою энергию для того, чтобы подниматься вверх, чтобы вам оказаться на 5 этаже необходимо на него подняться, то есть приложить усилия и потратить энергию (лифт — это про счастливчиков) подъём вверх всегда требует от вас затраты ваших усилий и энергии.

Как только вы их прекращаете, то постепенно скатываетесь вниз, чтобы скатиться вниз никаких усилий не требуется, поэтому Успех — это всегда постоянное приложение ваших усилий и энергии.

Как достигать свои цели?

Необходимо понять следующую вещь, чтобы чего то достигнуть в будущем, важно сосредоточить свои мысли не столько на будущем, сколько на текущем моменте, потому что усилия мы прилагаем всегда только в текущем моменте, а не в будущем, задавайте себе постоянно вопрос, а что я сделал для достижения своей цели прямо сейчас, только постоянно делая что-то сейчас, ты будешь приближаться к своей цели, а если размышлять только о том, что необходимо сделать в будущем, ты будешь тратить своё время только на размышления, а не на действия которые будут приближать тебя к достижению твоей цели, всегда нужно что-то делать прямо сейчас!

Размышления насчёт того, как достигнуть цели, это процентов 20% успеха, 80% Успеха — Действия и Дисциплина!!!

Либо ты делаешь что-то сейчас для достижения своей цели, либо прямо сейчас ты тратишь своё время впустую!!!

Если у тебя есть цели, задавай себе всегда вопрос, что ты делаешь в эту минуту для их достижения?

В чём суть достижения своих целей

Вы когда ни будь задумывались, что объединяет людей умеющих справляться со своими страхами и теми, кто достигает своих целей, обе эти категории людей способны противостоять возникающим дискомфортным ощущениям в процессе столкновения с источником страха или процессе достижения своих целей, что позволяет им преодолевать дискомфорт и страх, правильно, полный самоконтроль своего психологического состояния, чем большим самоконтролем обладает человек, тем на большее он способен в жизни, тем большим уровнем самодисциплины он обладает.

Внимательный читатель заметил, что я вначале рекомендовал меньше увлекаться контролем, а теперь наоборот.

Да, касаемо избавления от страхов, тревожных состояний все обстоит именно таким образом, касаемо достижения целей, проявления дисциплины, преодоления возникающего дискомфорта, в связи с этим, самоконтроль необходим.

Поэтому вы сделаете себе большое одолжение если будете работать постоянно над развитием своего самоконтроля если выразиться более понятным языком то над своей дисциплиной, потому как она по факту требует самоконтроля над собой и в этом вам могут помочь онлайн пазлы, а также компьютерные игры, которые требуют от вас наличия сосредоточенности и терпения, одной из таких замечательных игр является игра «Ballance» крайне советую в неё поиграть, вот ссылка на неё

https://disk.yandex.ru/d/ksH7HBu32hbaRQ

каким бы глупым на ваш взгляд этот совет вам не казался, но данная игра позволит тренировать вам ваш самоконтроль и ваше терпение, она запустится на любом компьютере и она «весит» очень мало, также для этой цели подойдёт абсолютно любое занятие, которое требует от вас сосредоточенности и особенно терпения.

Ещё хочу порекомендовать вам одну очень классную игру головоломку под названием «Braid» вот ссылка на игру https://disk.yandex.ru/d/kSu0e9yDyasegQ

Она кстати будет очень полезна для развития ваших детей, она гораздо интереснее и полезнее чем подготовка к ЕГЭ).

Также просто банально читайте книги по 100 страниц за раз, не прекращайте читать, пока не выполните свой план прочтения, если для вас за раз прочитать 100 страниц это подобие лёгкой прогулки, можно повысить ставки до прочтения целой книги в 300 страниц за один присест, задача здесь не в том, чтобы кого то удивить, а в том, чтобы преодолеть дискомфорт который неизбежно возникнет когда вы устанете читать, но, не забывайте про то, что «с дуру можно поломать всё, что угодно», всегда начинайте с малого и интуитивно подберите для себя то количество страниц которое одновременно запустит необходимость в подключении вашего терпения и самоконтроля и в тоже время вы с этим точно справитесь.

Алгоритм Достижений своих целей

Действия — Сейчас, Желания — Потом!

Поймите простую вещь, обычные люди из-за того, что не могут или как правило не желают взять себя в руки и подчинить себя дисциплине, тратят свою жизнь на то, что постоянно заняты поиском источников удовольствия, чтобы хоть как-то скрасить свою жизнь, осознавая, то, что не способны взять себя в руки и чего-то добиться.

Они глушат собственную неудовлетворённость собой тем, что просто тратят своё время на еду, просмотр соц. Сетей, роликов, новостей, на комментарии и прочее, лишь бы не напрягаться, некоторых людей останавливает от приложения усилий отсутствие гарантий того, что они достигнут своей цели потратив свои годы на неё в пустую, да, гарантий достижения целей действительно нет, но есть гарантия того, что вы выработаете в себе характер и дисциплину, особое отношение к тому, как получать то, что вам необходимо и не опускать руки при первой же возникшей трудности.

Во всяком случае даже если у вас не хватит терпения продолжать выполнять очень длительное время какие-то действия и даже если вы потерпите неудачу, вы всё равно взглянув себе за плечо и посмотрев какой путь проделали на пути к цели, будете уважать себя гораздо больше, чем если вместо потраченного времени и сил на попытку достигнуть своей цели, вы потратили бы своё время на соц. Сети, ролики и комментарии.

Только выполнив сегодня необходимое действие, ты станешь на шаг ближе к достижению своей цели и чем регулярнее ты будешь выполнять запланированные действия, тем быстрее ты достигнешь своей цели.

Вы когда ни будь задумывались над тем почему одни люди достигают своих целей, а другие нет, почему вы сами не можете достичь своих целей?

Наверняка задумывались и при этом неоднократно.

Я также, как и вы задавался подобным вопросом и сейчас поведаю вам о том к каким выводам я пришёл.

Если исключить такие причины, как слабый интеллект и слишком завышенные изначально практически невыполнимые задачи и цели, всё упирается всего в четыре фактора:

1) Незнание того, как достичь своей цели, то есть отсутствие необходимых знаний для того, чтобы начать реализовывать свою цель.

2) Неспособность преодолевать чувство дискомфорта в процессе длительного по времени достижения цели, а именно возникающее чувство дискомфорта в результате того, что вы ежедневно прикладываете усилия и тратите на них своё время и заставляет вас прекратить их, когда вы начинаете чувствовать дискомфорт, сразу внезапно появляется чувство лени, усталости, не желания продолжать что либо делать для достижения цели, именно чувство возникающего дискомфорта настоящий бич людей желающих чего то добиться в своей жизни, а вовсе не отсутствующая мотивация, она здесь вообще не причём, просто люди которые способны достичь своих целей и достигающие их способны длительное время преодолевать психологическую усталость и дискомфорт на пути к цели, поскольку помимо целеустремленности у них от природы ещё и крепкая центральная нервная система способная преодолевать длительное время почти любой дискомфорт.

3) Это неспособность сопротивляться искушениям и удовольствию, простой пример, цель похудеть — не получается отказаться от сладкого, цель чего-то достичь — постоянная

прокрастинация, иначе говоря трата своего времени на просмотр роликов и сериалов, а также прочие развлечения, бороться с этим бывает сложно, поскольку при отказе от привычных для себя вещей, которые приносят удовольствие, возникает опять-таки же чувство дискомфорта, и оно бывает очень сильным.

4) Четвёртая причина объединяет в себе все три предыдущие вместе.

Так что же делать спросите вы?

Если не повезло особо с интеллектом и ЦНС в результате чего с одной стороны человек не может понять каким образом и в результате каких действий достичь своей цели, а с другой стороны его подводит центральная нервная система?

В природе всё циклично, пики сменяются спадами, то же самое относится и к вашей центральной нервной системе у неё также есть пики высокой производительности, если так можно выразиться и спады, когда она становится апатичной и ленивой, значит зная это необходимо просто правильно распределять и дозировать нагрузку на свою психику при достижении цели, как это выглядит?

Просто если вы поставили для себя достаточно трудную но выполнимую цель совершайте шаги в её направлении и прикладывайте усилия не ежедневно если вы знаете, что в таком режиме перегорите, а допустим через день или даже каждый четвёртый или пятый день, плюс определите для себя ту нагрузку в те дни когда вы будете совершать действия для достижения цели, с которой вы будете спокойно справляться без всякого дискомфорта со стороны психики, то есть для одного, это может быть 5 часов которые он или она посвятит достижению цели в запланированный день, а кому то хватит всего 15–30 минут и этого будет достаточно, здесь важно не то, как сильно и насколько полно вы способны выложиться в какой то конкретный день, а то насколько долго вы можете не сходить с дистанции я имею ввиду месяцы и годы и в конечном итоге на приближение к вашей цели будет влиять именно сумма всех запланированных и потраченных вами дней в которые вы прилагали усилия пусть даже и небольшие.

Главное это постоянство при достижении цели и не важно, что ваши усилия будут волнообразными по силе, главное, чтобы они продолжались, как можно более долго, а по хорошему до тех пор пока вы не достигните свою цель, многие перегорают из за неправильного распределения своих сил и возможностей, только в этом всё дело, ну и конечно, нужно уметь трезво взглянуть на себя и не ставить перед собой заоблачных целей, которые изначально заведомо невыполнимы для вас, вы можете изменить только то в своей жизни, что вам дано изменить в ней.

Я имею в виду, то, что каждому из нас от природы даётся определённый уровень интеллекта, характера, силы воли и самодисциплины выше которых не прыгнешь, но можно слегка облегчить себе задачу если научиться правильно распределять нагрузку и свои силы.

Не тратьте свои силы и энергию на две вещи, это сравнения себя и своих результатов с чужими, так вы только будете сами понижать свою самооценку и уверенность в достижении своей цели, если будете сравнивать себя с человеком добившимся многого в этом направлении.

И не тратьте времени на постоянный просмотр мотивационных роликов, иногда это можно сделать, но не ставьте свои усилия в зависимость от мотивационной подпитки. И оставьте грызню в комментариях другим людям, которые профессионально занимаются этим уже не первый год)).

Помните за 5 минут потраченных на доказывание своей точки зрения вы израсходуете энергию, которую вы могли бы направить на то, чтобы сделать пару шагов в направлении, приближающем вас к достижению вашей цели.

Помните постоянно о том, что даже один небольшой шаг, сделанный вами на встречу к своей цели, делает вас гораздо ближе к ней, чем просто валяние на диване и пустые мечтания о ней.

Лучше делать хоть что то, хотя бы совсем чуть-чуть, но делать регулярно и тогда вы достигните того, к чему стремитесь, ну или во всяком случае будете гораздо к этому ближе и уж точно не будете потом сожалеть о том, что не попытались достичь своей цели.

В чем основная разница между теми, кто достигает свои цели и теми, кто не может этого сделать?

Разница всего в двух вещах:

1) Те, кто способен достичь свою цель имеют крепкую центральную нервную систему.
2) Люди, которые способны достигать свои цели всегда ориентируются на конкретные шаги и их количество, необходимое для достижения своей цели.

Теперь объясню немного подробнее, что я имею ввиду, насчет ЦНС думаю объяснять уже не нужно, так как я это сделал ранее, а вот насчет того, что я имел ввиду, когда говорил, что люди достигающие свои цели ориентируются на конкретные шаги, объясню на простых примерах, чтобы вам сразу стало ясно, как все происходит.

Если вы когда ни будь занимались в фитнес зале на беговой дорожке и бежали 3-5км на ней, то вы с вероятностью 99% всегда отслеживали какую дистанцию вы пробежали, а главное сколько вам осталось пробежать, штука в том, что нашей нервной системе гораздо, гораздо легче достичь поставленной цели, если мы будет иметь ориентиры того, какую работу и в каком объеме нам необходимо будет проделать, а главное нам необходимо видеть где находится финиш, люди которые достигают своих целей очень точно видят где находится последняя ступенька перед достижением их цели и главное они очень четко видят все эти ступеньки необходимые для того, чтобы подняться на вершину к своей цели, не знаю как вам, но когда я 17 лет назад бегал и на беговой дорожке и на природе в парке, мне всегда было гораздо легче психологически бежать когда я точно знал где я закончу свои 3 или 5км и поэтому чаще всего если я бегал на улице я старался делать это на стадионе, потому что я четко видел где я начинаю и где заканчивается круг, если мне бы сказали тогда, тебе нужно пробежать 3км и при этом не дали представление где эти 3км закончатся я бы вряд ли их пробежал, вы наверняка усомнитесь в моих словах, потому что для подавляющего большинства людей пробежать 3км даже если они не тренируются это пустяк, во всяком случае через неделю легких пробежек вы все это сможете сделать, но у меня ситуация совершенно иная, моя выносливость не только нулевая, но она еще и крайне, крайне тяжело поддается тренировкам.

И еще один пример, который я приведу для того, чтобы у вас сложилась более полная и ясная картина, для понимания важности того, что вам необходимо четко видеть весь объем работы и каждый свой шаг на пути к своей цели.

Это вопрос, насчет того в каком случае вы вероятнее всего справитесь с поставленной перед собой задачей.

Скажите какова вероятность того, что вы имея возможность распоряжаться своим временем, как вам угодно будете придерживаться дисциплины постоянно в течении всей жизни, к примеру вам нужно будет ежедневно вставать в 6 утра, ежедневно принимать контрастный душ, ежедневно выполнять зарядку, ежедневно читать по 50 страниц любой книги итак далее, сразу скажу если у вас ни перед кем не будет никаких обязательств по проведению своего распорядка дня, многие продержатся максимум один месяц и бросят это дело, просто потому, что нагрузка которую вы взвалите на свою центральную нервную систему будет огромна по той простой причине, что вы не будете знать, когда можно будет остановиться и при этом не считать себя слабаком и совершенно другая история произойдет с каждым(ой) из вас если вам всего этого нужно будет придерживаться неделю) в этом случае объем нагрузки будет неболь-

шим, а главное он будет вам заранее известен, вы очень точно будете знать сколько по времени вам необходимо будет продержаться, чтобы достичь своей цели).

Так почему бы вам не поступать именно таким образом, поставили перед собой цель, расписали все свои шаги, весь объем недельной нагрузки и просто выполняете его, а следующую неделю отдыхать, потом идет вновь неделя работы и вновь неделя отдыха, неделя через неделю, как вам такой график)?

Теперь вы знаете, необходимые приемы, как достигать свои цели, действуйте!

Секрет Прокрастинации

Мы с большим трудом начинаем что-то делать для реализации своих целей, как я уже писал из-за возникающего дискомфорта, но какова природа этого дискомфорта?

Всё на самом деле просто, штука в том, что когда мы для себя решаем достичь какой то цели или выполнить поставленную перед собой задачу, когда подходит момент за неё браться мы чувствуем, что вынуждаем себя это сделать, вы спросите почему же тогда не возникает проблем когда нужно заставить себя идти на работу, а потому, что на работу мы вынуждены идти, хотим мы того или нет, когда мы вынуждены, что то делать, у нас нет другого выбора, когда же мы вынуждаем себя, что то сделать, у нас как правило есть выбор - "А может это не к спеху, а может чуть чуть попозже, а может я посмотрю пару серий любимого сериала, а потом начну?"

То есть между вынуждены и вынуждаем себя есть разница в отсутствии и свободе выбора чем заняться и на что потратить своё время.

Ещё одной сопутствующей причиной постоянной прокрастинации которая по сути вытекает из первой является то, что каждый из нас считает себя свободным человеком имеющим право выбора жить так, как считает нужным, плюс каждый человек доверяет своему личному мнению и уважает его, на счет чего бы оно не было и когда он начинает вынуждать себя сделать что то, даже если он(а) очень отчётливо понимает, что ему(ей) это принесёт в будущем только пользу, его(её) психика начинает сопротивляться внутренним приказам, которые идут вразрез с его личной свободой и правом распоряжаться своей жизнью, когда человек начинает себя заставлять что либо делать, даже если эти действия идут ему на пользу он(а) внутренне сопротивляется против того, что теряет свою "свободу" и право выбора, чем ему(ей) заняться в данный момент или который запланирован на какое то определенное время.

То есть иначе говоря человек потому прокрастинирует, потому что испытывает каждый раз чувство дискомфорта которое возникает из за того, что в его(её) сознании появляется конфликт между его целями и тем, что он заставляет и вынуждает себя достигать их фактически против своей воли и поверьте это именно так и есть, потому как человек отдает в подавляющем большинстве случаев предпочтение тем занятиям, которые вызывают у него приятные эмоции, поскольку одно дело смотреть свой любимый сериал или ролики в тик токе где вы получаете лишь эмоции и больше ничего, а другое дело когда вы начинаете себе отдавать приказы начать что то делать, учить, тренироваться, держать диету, всё перечисленное требует от вас усилий и необходимость их прикладывать, да ещё и без положительной эмоциональной подпитки в моменте, заставляет вас испытывать внутреннее напряжение и дискомфорт, даже если вы не ощущаете его явно, поверьте он у вас есть, поскольку при просмотре сериалов, комедий или прослушивании любимой музыки лежа на диване дискомфорта нет и в этом вся разница.

Ни один человек не напрягает свою силу воли для получения удовольствия, именно поэтому нас не нужно особо заставлять, чтобы посмотреть какой то фильм, сериал, ютуб, тик ток или даже сходить в ближайший магазин за вкусненьким), вот в этом вся и разница, почему многие люди не достигают своих целей, потому что для достижения ваших более менее значимых для вас целей нужно прикладывать усилия, которые сопровождаются не удовольствием, а чувством дискомфорта и морального выгорания и частенько люди бросают начатое не из за нехватки мотивации, а потому, что психика сопротивляется чувству дискомфорта, вот и всё.

Чтобы достигать целей, лучшим вариантом, конечно, был бы такой настрой по отношению к ним, чтобы они полностью поглощали всё ваше внимание, также, как это происходит с просмотром сериала или времяпровождении в хорошей компании, когда вы не замечаете, как идет время и который сейчас час на ваших часах или в телефоне.

Но я не стану вас обманывать, никто за вас и кроме вас не достигнет и не реализует ваши цели, а как вы хотели и рыбку съесть, и чтобы вам косточки не попались?).

Хотите вы того или нет, чувство дискомфорта, от того, что вы вынуждаете себя прикладывать усилия для достижения цели никуда не денется, как бы вы себя не старались обмануть и перехитрить, есть такая вещь, как физиология, каждому живому существу на планете земля, которое обладает плотью и кровью бонусом прилагается физиология и она правит балом, сумеете превозмочь себя и не смотря на дискомфорт и угасающую веру в себя из за отсутствия быстрого результата и будете продолжать действовать, вы обязательно достигнете намеченной цели.

Сдадитесь, это либо не судьба, либо повод собраться с силами и попробовать взять реванш, так сказать вновь на абордаж.

Как это сделать я уже писал, но повторю вкратце - Цикличность.

Двигайтесь к своей цели согласно, своим подъёмам и спадам активности, согласно своей энергии, не делайте ничего через силу, делайте ровно столько, сколько можете в этот день, итак день за днём, главное это не скорость достижения своей цели , а её достижение в принципе, если вы будете двигаться к ней шаг за шагом на регулярной основе ориентируясь на циклы энергии в вашем организме, вы достигните свою цель.

Резюмируя всё выше мной сказанное, чтобы у вас не возникало не понимания, что именно происходит, скажу следующее, каждый раз, когда вы вынуждаете себя заниматься тем, что не вызывает у вас положительных эмоций и в довесок добавляет чувство дискомфорта от того, что вы вынуждены прилагать усилия, вы каждый раз идёте против своей собственной воли, против своего желания.

Даже если действия, которые вы запланировали выполнить, вам на пользу, вас в момент ощущения дискомфорта заботит не польза в перспективе, вы полностью сосредотачиваетесь на своих внутренних ощущениях дискомфорта, как от самих усилий, так и от того, что они выполняются по факту против вашего желания, потому что это не котиков и красивых девушек в сети просматривать, поэтому всегда когда вы прикладываете усилия это сопровождается нарастающим чувством дискомфорта, отсюда и прокрастинация.

Ориентированность на удовольствие, эмоции и впечатления

Подавляющее большинство людей ориентированы в выборе чего либо на получение впечатления, даже ознакомление с информацией которая может принести человеку пользу и изменить его уровень жизни в большей степени зависит от начального полученного им(ей) впечатления и эмоции при первом ознакомлении с ней и если информация сразу не произвела на человека положительного впечатления он вряд ли будет тратить на дальнейшее её изучение время, таким образом большинство людей являются заложниками своих первоначальных реакций на что либо или кого либо, им проще довериться и ориентироваться на своё первое впечатление, чем вникать в суть более глубоко или узнать кого то или что либо получше.

Основным стремлением большинства людей является получение удовольствия и впечатлений, которые вызывают опять-таки удовольствие от их получения и всё это, люди стремятся получить, как можно быстрее, обратите внимание в обществе царит просто культ удовольствия, к примеру если взять еду, от которой человек вне всяких сомнений получает удовольствие, так вот, практически ни одна встреча, ни одно мероприятие итак далее не обходится без еды.

Большинство людей, как на поводу принятого поведения, так и получения удовольствия, считают крайне важным иметь автомобиль, чтобы комфортнее передвигаться по городу получая удовольствие от того, что его самооценка выше, потому что ему не приходится толкаться в автобусе и что его знакомые и друзья не будут косо смотреть на него и за спиной говорить, что он неудачник у которого нет автомобиля.

Многие не могут отказать себе в том, чтобы приобрести айфон или даже Android флагманской модели ну или по крайней мере одну из самых свежих моделей смартфона, пусть даже эта покупка через кредит и в данный момент ты являешься должником банка, хотя большинство смартфонов за 20 тысяч имеют тот же набор функций, что и флагманские модели и что самое интересное, большинство смартфонов включая самые дорогие, имеют ограниченный срок обновлений, с прекращением которых многие бегут в магазин за новым смартфоном, а ещё, он просто может потеряться или выйти из строя, так зачем переплачивать?

Многие люди тратят своё свободное время на сериалы, Ютуб, тик ток, чтение новостей по нескольку часов в день я кстати тоже вхожу в эту категорию) и опять таки, это всё про получение удовольствия и это удовольствие связано с тем, что люди всегда чувствуют потребность ещё и в том, чтобы чем то себя занять и чего то достичь, а просмотр сезона сериала или череды роликов в Ютубе и тик токе, это выполнение краткосрочной цели, которая несмотря на свою примитивность, как заполнить своё свободное время до отхода ко сну получением впечатлений и эмоций всё же является целью, просто не все это осознают.

Или взять обычные очереди, вряд ли найдется хоть один взрослый человек кому не приходилось в них стоять, вы не задавались вопросом почему большинство людей начинают крайне трепетно относиться к своему времени в очередях)?

А в остальное, они его просто на просто прожигают и особо не переживают по этому поводу? Всё дело опять таки в получении удовольствия связанного с тем, чтобы человека обслужили быстрее чем всех остальных и он быстрее закрыл свой вопрос, это своего рода самореализация и достижения своей цели на минималках, поскольку пройти очередь и дождаться своего приёма или обслуживания, это как правило краткосрочная и достижимая цель в достижении которой никто не сомневается, люди подсознательно стремятся всей душой достичь и осуществить данную цель как можно быстрее, чтобы получить удовольствие от её достижения, поэтому у многих в очередях играют нервишки и каждый ревностно оберегает занятое им

место в очереди, потому что никто из людей не хочет подсознательно чувствовать себя неудачником не достигшим такой простой цели.

Как правило слабостью человека является нежелание испытывать и терпеть дискомфорт, будь то усталость, боль, страх и прочее, но мало кто осознает, что главной человеческой слабостью является получение удовольствия от еды, от сладкого, от секса, от отдыха, от сигарет, алкоголя итак далее, сложность преодоления данных слабостей заключается в том, что ни один человек не рассматривает источники удовольствия, как свои слабости всерьез, ведь они приносят ему удовольствие, а вред от них он может ощутить только спустя много лет, а в этом случае у человека всегда возникает вопрос, зачем себя ограничивать в удовольствии, если я получаю сейчас только удовольствие, а не вред?

Поэтому люди годами подпитывают себя различными способами, приносящими им удовольствие, но стоит человеку осознать проблематичность и вред для своего здоровья такого образа жизни и он, начав менять его сталкивается с одной очень большой проблемой.

Данная проблема заключается в опасности удовольствий, когда человек пытается от них отказаться или контролировать их, он начинает испытывать сильный психологический дискомфорт и источники удовольствия, от которых ты пытаешься отказаться, мгновенно становятся источником твоего дискомфорта.

Научитесь жить без постоянных источников удовольствия на добровольной основе, потому что, только добровольный, самостоятельный отказ или добровольный самостоятельный контроль над ними, позволит человеку победить свои слабости и стать сильнее.

Я не говорю про полный отказ от них, тогда это будет не жизнь, я говорю о том, чтобы источники удовольствия не присутствовали в вашей жизни на постоянной основе, а лишь временами, когда вашей нервной системе в них действительно возникает острая потребность или необходимость вознаграждения.

О Мотивации

Как вы думаете почему многим людям так нравятся мотивационные речи и ролики и почему по итогу у них всё равно ничего не получается? Ответ на самом деле прост и лежит на поверхности, всё упирается в удовольствие, а точнее в его получение, только штука в том, что для достижения целей требуется напрягаться как физически, эмоционально, так и интеллектуально и о получении быстрой порции удовольствия здесь и речи быть не может, мотивационные речи тем и привлекают большинство людей, что дают им порцию удовольствия от надежды, что у них всё изменится в лучшую сторону, надо только поверить в себя, проблема в том, что люди воспринимают данную информацию, то есть мотивационные речи эмоционально, они думают, что корень их проблем в том, что им не хватает вдохновения и воодушевления для преодоления препятствий на пути к цели, но всё обстоит иначе, дело в том, что им не хватает самодисциплины и мотивационные речи нужно воспринимать не своими чувствами, а своим мозгом, мотивационные речи необходимо воспринимать как руководство к действию, а не, как получение сиюминутного удовольствия.

Послушав очередную мотивационную речь человек, как правило получив заряд эмоций чувствует эмоциональный подъём и некоторую эйфорию, но штука в том, что нервная система не может находиться постоянно в состоянии эмоционального подъёма и многие люди которые добились больших успехов в жизни не находились в состоянии экстаза преодолевая свои трудности и решая какие-то свои вопросы, со всем этим им помогала самодисциплина и осознание того, что достичь своей цели возможно, но не с первой попытки, а только продолжая к ней идти не смотря на все ошибки и неудачи.

Многих людей мотивационные речи вводят в заблуждение потому, что они не осознают разницы между достижением цели и получением удовольствия от полученного воодушевления, как я уже говорил ранее, многие ошибочно полагают, что причина их лени и бездействия, это отсутствие воодушевления для достижения своих целей и в момент, когда человек получает это воодушевление у него возникает иллюзия того, что теперь он уже практически достиг своей цели, ведь в данный момент он получил то чего ему так не хватало для достижения цели — воодушевление).

И это «всё меняет кардинальным образом» в его представлении, но проходит неделя другая и от полученного воодушевления и запала не остаётся и следа, всё возвращается на круги своя, с чего всё начиналось - отсутствию всякого желания прилагать какие-либо усилия в направлении своей цели.

Главная проблема большинства людей в том, что все их стремления направлены на получение удовольствия и комфорта, а процесс достижения целей в большинстве случаев ничего не даёт из этого по крайней мере быстро.

У каждого человека есть выбор подчиниться и идти на поводу у инстинктов таких, как получение удовольствия и эмоций или же выбрать делать то, что необходимо для достижения своей цели и этот выбор определяет то, каким будет и станет этот человек и его дальнейшая жизнь.

Мотивационные ролики имеют краткий эффект действия на вашу психику, потому что вы не чувствуете потребность достичь выбранной вами цели глубоко изнутри, вам требуется постоянная подпитка из вне в виде роликов и постов, чтобы в вашей памяти сохранялась мотивационная информация о том, что вы можете достичь вашей цели, но вы отлично знаете, что раньше вы не достигали ничего.

У вас не выработалась уверенность, основанная на личном опыте в том, что вы можете достигать целей и преодолевать связанные с ними препятствия, поэтому ваш мозг сравнивает в

течении какого-то времени ваш личный опыт достижения чего-либо и мотивационные ролики, которые вы посмотрели и осознает то, что это не про вас, поэтому мотивация быстро угасает.

Школа, институт, работа не в счёт, подавляющее большинство вынуждены этим заниматься потому, что так надо, но для большинства это не личный выбор продиктованный изнутри, он вынужденный, цели которые были достигнуты когда-то давно также имеют небольшой эффект, чтобы не испытывать потребности в мотивационных роликах вашему сознанию необходимо ощущать, что достижение целей, это для вас обычный повседневный образ жизни, это ваша личная потребность и чтобы выработать подобное отношение и опыт нужно начинать с маленьких вполне достижимых целей и приучить себя достигать их на постоянной основе.

Для того чтобы быстро сходить в туалет, либо поесть, никакой мотивации не требуется никому, а все потому, что это физиологические потребности, которым вы не в силах сопротивляться долгое время, так вот, если для достижения какой либо цели вы не чувствуете острой потребности в её реализации, если не чувствуете того, что неспособны сопротивляться желанию достичь цель, то ничего не получится, либо у вас есть потребность в чем то и вы её ощущаете, либо её нет, как собственно и мотивации что то делать.

Важно осознать свою основную, главную или главные потребности в достижении цели, тогда всё получится! То есть осознать причину(ы), по которой вам жизненно необходимо достичь своей цели.

Как понять есть у тебя истинная потребность и заинтересован(а) в достижении этой цели лично или нет?

Помните пример с туалетом). Когда вы действительно испытываете потребность чего-то достигнуть вы просто действуете, если вы не замечаете за собой никаких действий в направлении достижения к цели, значит она не особо для вас и важна.

Большинство ищут мотивацию и способы, как чего-то добиться, ищут информацию, как изменить свою жизнь, но не понимают простой вещи.

Без приложения усилий, без траты энергии, своего времени, без действий ничего происходить не будет, многие не могут перешагнуть через дискомфорт, через лень и усталость, поэтому и не достигают ничего.

Чтобы что-то получить, чего-то добиться и достичь, в первую очередь что-то делай и преодолевай свой дискомфорт.

Когда тяжело и лень, нужно делать столько сколько можешь в этот день, не нужно делать всё через силу и через не могу, это наоборот вызовет отвращение и нежелание продолжать в будущем, сделайте просто хоть сколько то, столько насколько вас хватит в этот день, также нужно придерживаться цикличности, то есть не выкладываться полностью до отказа каждый день, а устраивать себе запланированные перерывы, то есть дни отдыха, либо дни с меньшей нагрузкой, выполнять меньше дел чем обычно, а через какое то время вновь включаться на полную, главное не прекращать, а постоянно двигаться в нужном тебе направлении, пока все запланированное не будет полностью выполнено и осуществлено.

Также кстати и в соблюдении диеты, когда возникает нестерпимое чувство голода или просто психика требует перекусить, нужно перекусить, только не утоляя полностью свой голод, не наедаясь и не съедая всё, просто закинуть в себя что-то лёгкое из овощей или маленькую порцию обычной пищи.

Итак, каков итог, когда у большинства людей стоит выбор между действием и ощущением комфорта, большинство людей сделает свой выбор в пользу комфорта, потому что сила слова, а также продолжительность его влияния на психику весьма скромные и мотивационные слова всегда будут проигрывать желанию отдохнуть и расслабиться, вы спросите чего делать, рецепт только один, собраться – Воля, Дисциплина, Характер только они помогут достичь поставленной цели.

Секрет достижения своих целей на самом деле прост, вся штука в том, что большинство людей ищут способ достичь свою цель через желание, поэтому они смотрят мотивационные ролики и читают мотивационные книжки и афоризмы, но достижение целей необходимо рассматривать не в плоскости желания – «я хочу», а в плоскости – «я могу», то есть иначе говоря если ты можешь что то взять то возьми, если ты можешь себе что то позволить достичь - достигни!

Что скрывается под фразой – «я могу», правильно ответственность, если ты способен взять на себя ответственность за то, чего ты хочешь достигнуть, то у тебя будет дисциплина и у тебя не будет необходимости в постоянной подпитке от мотивационных речей.

Есть старое предание о Короле Артуре, который взошел на престол Англии вытянув заколдованный меч из камня, этот меч символизирует не что иное как смелость, уверенность и ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за то, на что ты готов пойти, чтобы достичь своей цели и многие люди не хотят брать на себя ответственность за бремя предстоящих усилий, только и всего.

Артур был готов, поэтому и стал Королем.

Поймите, вашу жизнь изменят не ролики с названием "Это изменит твою жизнь", а только ваши действия и по-другому не получится увы ни как. Абсолютно не важно достигнешь ты своей цели быстрее других или нет, гораздо важнее вообще её достигнуть и это имеет гораздо более важное значение!!!

Пока человек старается мотивировать себя, он тем самым дает сигнал своему сознанию и подсознанию, что он не готов действовать и брать на себя ответственность за результат, он жалеет себя и вечно подпитывает свое сознание внешними стимулами, а для любых действий с твоей стороны гораздо важнее внутренние стимулы.

То есть мотивация это для большинства, практически всегда внешний стимул (ролики, книги, цитаты), поэтому у них ничего не выходит, потому что внешнее не является твоим, а что не твое, то не будет двигать тебя вперед для того, чтобы что-то начать менять, важны собственные внутренние стимулы, только в этом случае все сработает.

Так уж сложилось, что в большинстве своем люди являются «болельщиками», а не участниками игры, достаточно посмотреть на футбольных болельщиков, у кого, то есть сомнения в том, что фанаты футбола его обожают?

Думаю вряд ли, только вот в большинстве случаев этих фанатов не заставишь выйти на поле и отбегать 90 мин как полагается).

Нет, они предпочитают оставаться наблюдателями-болельщиками с банкой или кружкой пива и куском пиццы с сыром и так во многих областях, взять видеоблогеров все их подписчики и комментаторы это тоже по своей сути наблюдатели и болельщики или агрессивно настроенные фанаты той или иной команды (того или иного видеоблогера).

Слабый характер это просто привычка фокусировать свое внимание на возникающем у себя дискомфорте и стойком желании его избегать.

Магия, которую ты ищешь, находится в действиях, которых ты избегаешь © Крис Уильямсон

В место мотивации

Если у вас всё плохо с дисциплиной, вам не хватает мотивации для достижения своих целей, и вы постоянно боитесь того, что у вас ничего не получится, то для того, чтобы выработать в себе желание добиваться своей цели несмотря на неудачи я рекомендую вам начать играть в шахматы на шахматном сайте Личес — это бесплатно.

https://lichess.org

Но играть вам необходимо только против компьютера, там есть такая возможность, для чего это нужно?

А для того, чтобы приучить себя несмотря на постоянные проигрыши, а играя против компьютера поверьте вы будете проигрывать очень часто, тем не менее научиться побеждать в итоге, когда благодаря настойчивости и сотням попыток вы одержите верх над компьютером, это приведёт вас к следующему осознанию, если несмотря на неудачи продолжать во что бы то ни стало добиваться поставленной перед собой цели, то она осуществится рано или поздно и второе, вы начнёте воспринимать свои неудачи и проигрыши гораздо легче, как бы это парадоксально не звучало у вас снизится психологическая зависимость и желание контролировать ситуацию не смотря на то что сами по себе шахматы наоборот учат людей тому чтобы максимально сосредоточиться на том, чтобы найти наилучший ход или выигрышную комбинацию вы будете спокойнее относиться к неудачам если позволите себе постоянно совершать ошибки и не акцентировать на них своё внимание, не придавать важности победам или проигрышам потому что имеет значение не количество ошибок и неудач, а постоянное приложение усилий для достижение своей цели, как в своё время говорил Наполеон Бонапарт – «Главное это ввязаться в сражение». Остальное за вашим упорством, верой в себя и «звёздами».

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.