Вот восемь шагов, которые ты можешь совершить, чтобы развить в себе мотивацию и достичь любой цели, которую ты себе поставил:

**1. Сожги все мосты.**

Я не предлагаю бросить все силы на этот шаг. Если твои цели достаточно важны для тебя, то ты можешь начать с того, что сожжешь все мосты и таким образом уничтожишь пути к отступлению и у тебя не будет иного выбора, кроме как двигаться вперед. Например, если ты планируешь начать собственное дело, то можешь начать с того, чтобы уволиться с текущей работы. Напиши заявление об уходе, помести его в запечатанный конверт, адресованный твоему начальнику и вручи его доверенному человеку с четкой инструкцией отправить это письмо, если ты не уволишься к определенной дате.

Один владелец казино в Лас-Вегасе решил бросить курить. Он не чувствовал, что у него хватит силы духа сделать это в одиночку. И он разместил на улице рекламный щит со своей фотографией и словами «Если я попадусь вам с сигаретой, то я заплачу вам сто тысяч долларов». Получилось ли у него бросить курить? Конечно да. Это называется повышением своей мотивации. Ты используешь маленькую толику своей мотивации к достижению цели, чтобы создать такие условия, которые просто вынудят тебя двигаться вперед к достижению вершины. Как говорил Дейл Карнеги — положи все яйца в одну корзину и не спускай с нее глаз.

В своем труде «Искусство войны» Сунь Цзу говорит, что солдаты в бою сражаются намного ожесточеннее, если понимают что бьются насмерть и путей к отступлению нет. И хороший военачальник понимает это прежде чем атаковать неприятеля. Важно создать иллюзию возможности бегства с поля боя для врага, чтобы он не сражался из последних сил. Какие пути к отступлению ты держишь открытыми. Что толкает тебя на то, чтобы не биться из последних сил в стремлении достичь своей цели?

Если ты не сожжешь все мосты, ты даешь понять своему подсознанию, что отступление — в порядке вещей. И когда дела пойдут не совсем гладко, как это неизбежно происходит при достижении мало-мальски серьезной цели — ты отступишь. Если ты на самом деле хочешь добиться целей, которые перед собой поставил, то ты должен сжечь все мосты и развеять их пепел по ветру. Если ты считаешь, что обычный человек так не поступит, ты прав — на то они и «обычные» люди.

**2. Заполни окружающую тебя обстановку тем, что повышает мотивацию.**

Допустим одна из твоих целей — сбросить вес. Возьми бумагу и сделай постеры с надписями «Я вешу X фунтов», где X — это вес, к которому ты стремишься. И повесь эти постеры вокруг. Измени скринсейвер в своем компьютере на текстовое сообщение которое говорит то-же самое (или нечто подобное с точки зрения мотивации). Возьми журналы и вырежи оттуда фотографии людей, которые имеют такую фигуру, к которой ты стремишься и также развесь их вокруг. Вырежи фотографии правильной и здоровой пищи и развесь их по своей кухне. Если ты работаешь в офисе, то измени свой офис в этой-же манере. Не беспокойся о том, что подумают твои сотрудники, просто делай это. Возможно, первое время это их позабавит, но они также убедятся в том, насколько сильно ты намерен добиться цели.

**3. Окружи себя позитивно-настроенными людьми.**

Заводи знакомства с людьми, которые будут вдохновлять тебя на пути к твоим целям, и найди способ проводить с ними больше времени. Разделяй свои цели с людьми, которые поддерживают тебя, а не с теми, кто реагирует на них с цинизмом и равнодушием. Если ты хочешь сбросить вес, иди в тренажерный зал, и начинай заводить знакомства среди тех, кто уже находится в хорошей физической форме. Ты заметишь, что их настроение передается тебе, и ты начинаешь верить в то, что и ты можешь добиться таких результатов. Общение с людьми, которые сбросили сто или более фунтов может быть очень сильным мотивирующим фактором. Если ты хочешь начать собственный бизнес, то вступи в местную Торговую палату или Ассоциацию производителей той или иной продукции или услуг. Действуй во что бы то ни стало, чтобы заводить новые знакомства среди людей, кто будет поддерживать тебя в твоих намерениях и стремлениях.

Несмотря на то, что это может быть непростым делом для некоторых, ты также должен исключить из своей жизни тех, кто негативно влияет на твою жизнь. Я однажды прочел, что ты можешь увидеть свое будущее просто обратив внимание на шестерых людей из своего окружения. На тех, с кем ты проводишь большую часть своего времени. Если тебе не понравится то, что ты увидишь, то смени круг общения. Нет никакой чести в том, чтобы оставаться верным людям, которые ожидают от тебя падения. Например, одна из причин, по которой людям не удается начать свое дело, это то, что они проводят большую часть своего времени ассоциируя себя с другими наемными рабочими. Выход из этой ловушки, заключается в том, чтобы чтобы начать расходовать намного большую часть своего времени на то, чтобы ассоциировать себя с людьми, владеющими бизнесом, к примеру вступив в ту или иную торговую ассоциацию. Мысли и взгляды — вещи заразные. Поэтому трать свое время с людьми, чье отношение к ситуации стоит того, чтобы перенять его.

**4. Вдохновляй себя ежедневно.**

Вдохновляющие книги и аудиозаписи — одни из лучших способов повысить мотивацию. Если ты хочешь бросить курить, то прочитай дюжину книг, написанных бывшими курильщиками о том, как они бросили эту привычку. Если-же ты хочешь начать собственное дело, то начинай читать книги по организации бизнеса. Ходи на семинары и конференции. Я советую тебе питать свою волю мотивирующими источниками информации (книгами, статьями, аудиозаписями) хотя-бы пятнадцать минут в день. Это поможет тебе «подзаряжать батарейки” твоего стремления к цели и сделает его непроницаемо сильным.

Если ты поглощаешь материал, написанный сильно мотивированными людьми, то ты часто замечаешь, что чувствуешь, что и твоя мотивация также повышается. Я недавно прочел одну хорошую книгу, написанную основателем сети кофеен Старбакc, Говардом Шульцем. После того, как я прочел ее я был очень удивлен тому, как кто-то может быть таким фантастическим энтузиастом кофе.

**5. Замени источники негативной энергии на источники позитивной энергии.**

Проведи ревизию всех источников информации в твоей жизни, которые влияют на твой настрой. Что ты читаешь, что смотришь по телевизору. Прибрано-ли у тебя дома, и т.д.  
Обрати внимание, что влияет негативно на твой настрой и замени источники этой отрицательной энергии на источники положительной. Я подскажу тебе пару мест с которых стоит начать. Во-первых избегай смотреть новости по телевизору — это непреодолимо негативный источник энергии. Ты и в самом деле хочешь услышать о женщине, которая была разорвана соседской собакой? Заполни это время позитивной информацией, вроде мотивирующих аудиозаписей. Если ты любишь смотреть кино, то смотри те фильмы, которые преисполнены позитивной энергией. Например легкие комедии и истории, в которых добро побеждает зло. Избегай тяжелых фильмов, которые вызывают чувство опустошенности после просмотра. Выброси книги, вызывающие подавленное состояние и замени их на юмористические. Трать больше времени на получение радостей и смех, и меньше на беспокойство. Если у тебя на столе беспорядок — прибери его прямо сейчас. Если у тебя маленькие дети или внуки проведи некоторое время играя с ними. Возможно все это и звучит банально, но это на самом деле поможет тебе повысить свою мотивацию. Если тебе сложно мотивировать себя, то возможно твоя жизнь переполнена негативом. И намного лучше «счастливо достигать» целей, нежели чувствовать, что именно надо сделать, чтобы стать счастливым.

**6. Одевайся как человек, уже добившийся успеха.**

Когда ты несколько раз в день проходишь мимо зеркала ты получаешь дозу визуального подкрепления. Итак, какое изображение тебя сейчас подкрепляет? Одевался бы ты иначе, будь твои цели уже достигнуты? Стал бы ты носить другую прическу? Стал бы ты чаще принимать душ?

Несмотря на то, что что я многие годы любил носить драные джинсы и футболки, я обратил внимание на то, что когда я представил себе себя в будущем, достигнувшем определенных целей, я был одет более пристойно. Как и многие в игровой индустрии я терпеть не могу костюмы. У меня только один костюм, которому уже семь лет и он плохо на мне сидит. Но он подходит для того, чтобы показаться на случайной свадьбе или чьих-то похоронах. И тем не менее я был в состоянии найти стиль одежды, который с одной стороны пристойно выглядел, а с другой — был бы очень удобен для меня. Я отдал мою старую одежду благотворительным организациям и сменил мою одежду на ту, которая больше соответствует той индивидуальности, к которой я стремлюсь. Я перенял эту идею от одного бывшего военного моряка, который объяснил мне важность гордости своим внешним видом. И я могу сказать определенно, что это дает заметный эффект. Итак, убедись в том, что одежда, которую ты носишь каждый день соответствует твоему новому образу.

**7. Используй нейро-лингвистическое программирование.**

В нейро-лингвистическом программировании есть методика, которая поможет ассоциировать сильные позитивные эмоции с целью, к которой ты стремишься. Найди музыку, которая которая заряжает тебя энергией и вдохновляет тебя. Одень наушники и послушай ее пятнадцать-двадцать минут. И пока ты делаешь это сформируй четкий мысленный образ самого себя, но уже достигшего всех целей, к которым стремился. Сделай этот образ большим, ярким, живым, насыщенным цветами, трехмерным, панорамным и живым. Посмотри на эту сцену так, как если бы ты смотрел своими собственными глазами (это очень важно). Это поможет тебе сформировать мысленную связь между позитивными эмоциями вызванными музыкой и целью, к которой ты стремишься. Что в свою очередь усилит твою мотивацию. Это хороший способ начинать новый день, и ты можешь даже делать это еще лежа в постели и отходя ото сна. Ты должен периодически менять музыку, иначе эмоциональный заряд будет стремиться к уменьшению от прослушивания одних и тех-же композиций.

Имей ввиду, что эта форма нейро-лингвистического программирования уже используется в рекламном бизнесе. Взгляни на рекламу фаст-фуда по телевизору. И ты обнаружишь, что еда — большая, яркая и анимированная — вращающиеся бургеры, листья салата, пролетающие сквозь струи воды, спелые помидоры нарезаются – плюс привлекающая внимание музыка. Итак, вместо того, чтобы позволять другим программировать твои желания, возьми на себя заботу о том, чтобы программировать себя сам.

**8. Действуй!**

Как только ты определился с целями — действуй немедленно. Как только ты начал работать над достижением новой цели, не беспокойся о составлении детальных долгосрочных планов. Очень часто люди застревают на стадии анализа ситуации и никогда не приступают к стадии осуществления действий. Ты можешь разработать свой план позже. А сейчас — действуй. Просто определи самое первое действие, которое надо предпринять и действуй. К примеру, если ты решил сбросить вес — подойди к холодильнику и выброси из него всю нездоровую пищу. Не думай и не занимайся взвешиванием за и против. Просто действуй немедленно.

Один из секретов успеха — это понимание того, что мотивация следует за действиями. Энергия последовательных действий питает твою мотивацию, в то время как промедление и отсрочка действия — мотивацию убивают. Итак — действуй смело. Действуй так, словно проиграть нельзя ни в коем случае. Если ты продолжишь питать свою мотивацию, ты достигнешь понимания того, что ты никогда не отступишь. И окончательный успех будет не более чем вопросом времени для тебя.

Если ты применишь эти восемь стратегий, ты настолько усилишь свою мотивацию, что ее ничто не сможет поколебать. Ты будешь стремиться по направлению к своим целям как ракета и ты будешь получать удовольствие от процесса. Потому что ты будешь сконцентрирован на положительных аспектах своих достижений, вместо трудностей. Если ты впустишь достаточно позитивной энергии внутрь себя, то ты скоро получишь позитивные результаты идущие от тебя. И ты в скором времени станешь таким человеком, про которого будут говорить — «у него сильная мотивация».

Стив Павлина