

Александр Белановский



# САМОДИСЦИПЛИНА И САМОМОТИВАЦИЯ ОТ А ДО Я

Александр Белановский

**Самодисциплина  
и самомотивация от А до Я**

«Издательские решения»

**Белановский А.**

Самодисциплина и самомотивация от А до Я / А. Белановский —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-939283-1

Если вы попали в неприятную ситуацию, из-за которой у вас опустились руки, появилась апатия, а ваши цели бесследно канули в неизвестность, то вернуться к нормальной жизни и вновь начать мотивировать себя на достижение новых целей вы сможете благодаря этой книге. С помощью данного издания вы вдруг обнаружите, что прилагали недостаточно усилий для того, чтобы ваши желания всегда сбывались. Вы поймёте, что только правильная самомотивация и самодисциплина превратят все ваши мечты в реальность.

ISBN 978-5-44-939283-1

© Белановский А.  
© Издательские решения

# Содержание

Введение	6
Самомотивация	7
Что такое самомотивация	7
Основы самомотивации	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Самодисциплина и самомотивация от А до Я**

**Александр Белановский**

*Редактор* Татьяна Леонидовна Васильева

© Александр Белановский, 2018

ISBN 978-5-4493-9283-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Уважаемый читатель!

Часто ли вы позволяете себе сидеть, сложа руки, и лить слёзы только потому, что очередная ваша заветная мечта так и не сбылась? Прилагаете ли вы все свои силы для того, чтобы ваши желания всегда сбывались? Умеете ли вы правильно себя мотивировать и заставлять идти в нужном вам направлении?

Если у вас отлично развиты самомотивация и самодисциплина, то, скорее всего, таких проблем вы не испытываете. А если с самомотивацией и самодисциплиной у вас всё обстоит туго, то проблему нужно решать немедленно! Ведь вы же не хотите быть вечно страдающим неудачником?!

Однако, воплощая в жизнь своё желание регулярного достижения целей, вы будете вынуждены отрешиться от старого мира. Жёсткое сопротивление и противоречие будут идти не только изнутри вас, но и от вашего окружения, в том числе и самого близкого. В противном случае в вашей жизни не произойдёт ничего нового, и ваши заветные мечты так и останутся мечтами.

Не бойтесь перемен! Внедрив в себя самомотивацию и самодисциплину, вы гарантированно придёте к желаемым результатам. А как это сделать, вы узнаете со страниц данной книги.

**Александр Белановский** – это:

- бизнес-тренер по личностному росту и увеличению личных доходов;
- основатель и руководитель Тренингового центра BizMotiv;
- ученик и бизнес-партнер Андрея Парабеллума;
- один из ведущих бизнес-тренеров России: его тренинги прошли более 50 000 человек;
- соучредитель МАРК – Международной ассоциации русскоговорящих коучей;
- писатель, автор более 40 книг, 20 из которых (по признанию интернет-магазина Ozon.ru) стали бестселлерами.

Телеканал «МИР» назвал Александра Белановского ведущим бизнес-тренером Рунета. Его материалы публикуют ведущие российские СМИ: «Аргументы и факты», «Ведомости», «1 канал», «Россия 24».

В написании данной книги автор выражает благодарность редактору и копирайтеру Татьяне Леонидовне Васильевой, которая является другом и помощницей на протяжении многих лет, а также всем участникам своих тренингов и мероприятий, которые внедряют эту информацию и увеличивают свои личные доходы.

Став обладателем данной книги, Вы по умолчанию становитесь участником акции «Доброta спасет мир». 50% денег, вырученных с продаж этой книги, будут направлены в поддержку добровольческого движения «Даниловцы», которое ориентировано на помощь детям и взрослым. Официальный сайт добровольческого движения «Даниловцы» <http://www.danilovcy.ru/>

# Самомотивация

## Что такое самомотивация

Самомотивация – это искусство управлять самим собой. Однако чистой самомотивации не существует.

Мотивацией называют элементы, идущие к человеку извне, или катализаторы, которые этот человек сам в себе включает, а самомотивацией – истинных мотиваторов, организацию внешних мотивирующих «толчков», организацию катализаторов.

Истинные мотиваторы заставляют человека озвучивать свои желания, минуя какие-либо барьеры, оговорки, внутренние устои. Однако очень часто истинные мотивы являются антисоциальными, и социум, в котором живёт человек, не одобряет его желания.

Как показывает практика, сам человек ничего не хочет в себе менять. Просто так он не бросает курить, не учит английский язык, не копит деньги. К изменениям его толкает внешняя мотивация, идущая из телевидения и прессы или от друзей и знакомых.

*Без внешнего воздействия самомотивация не работает.*

Мотивировать себя на действие человек может в том случае, если самостоятельно организует нужный катализатор.

*Катализатор – это информация, ускоряющая процесс действия.*

Организовать такой катализатор можно данным кому-либо обещанием, подписанным договором, созданием позитивной обстановки, то есть тем, к чему человек желает стремиться.

Самое сложное в самомотивации – это поиск истинных мотиваторов. Почему? Потому что приходится быть максимально честным с самим собой, приходится отказываться от мнения общественности, устоев общества, собственных внутренних барьеров и жизненного опыта. Человеку приходится честно сказать себе: «От этого у меня поднимается настроение, и чтобы получить это я готов делать всё».

*Истинный мотиватор – это, своего рода, волшебный эликсир, который заставляет человека действовать ради исполнения собственного желания даже в нестандартных условиях.*

## ОСНОВЫ САМОМОТИВАЦИИ

Самомотивация – это внутренняя мотивация, побуждающая человека к активным действиям и получению хороших результатов.

Если вы не можете заставить себя выполнять необходимую вам работу, то первым делом ищите внутри себя истинных мотиваторов, которые зажгут внутри вас огонь и направят всю вашу энергию на результат.

Большинство людей не предпринимают никаких действий для достижения своих целей только потому, что боятся столкнуться с поражением. У них в голове постоянно крутятся мысли «а вдруг я не смогу», «вдруг у меня ничего не получится», «вдруг я потеряю здесь, а там ничего не приобрету».

Однако те люди, которых определённые действия неоднократно приводили к успеху, не боятся предстоящих неудач и направляют всю свою энергию на то, чтобы ещё раз окунуться в состояние победы. Такими людьми движет желание – повторить успех снова.

Каждый человек ощущает себя счастливым только в том случае, если он материально независим, здоров, имеет свободу действий, располагает временем и имеет правильное окружение. Для того чтобы побороть в себе самосаботаж, вы должны понимать, что ни одна из этих пяти жизненных сфер не должна быть зажата.

Приведу пример.

Владелец одной крупной компании предложил своей сотруднице высокооплачиваемую работу в другом городе. Несмотря на то, что дома её ничего не держало (с мужем она развелась, а её ребёнок давно вырос и жил самостоятельно), она никак не могла решиться на переезд. Вроде бы и вещи были собраны, и срочная работа не терпела отлагательств, но страх перед неизвестностью никак не отпускал.

Когда стали искать глубинную причину невыезда, выяснилось, что на протяжении многих лет данная сотрудница выезжала из родного города только отдыхать. Тем самым она заранее настроила себя на то, что все выезды из города связаны только с отдыхом, а на новом месте ей придётся решать всё самой и постоянно придётся быть в тонусе. Это есть изначально неправильное построение жизни.

Если на протяжении нескольких лет, а то и на протяжении всей своей жизни вы никуда не выезжаете из дома по делам и работе, то в случае возникновения выгодной поездки ваша потребность переезда перейдёт в область внутренних конфликтов и страхов.

Человеческая жизнь – это определённый набор действий, одни из которых ведут к успеху, а другие к поражению. Если вы сомневаетесь в совершении каких-либо конкретных действий, то полагайтесь на мнение и опыт тех людей, которые уже совершили их. Таким образом, вы сможете оценить, можно ли совершать подобные действия или нельзя.

Самый простой способ заставить себя сделать действие – это найти единомышленников, которые уже сделали его и при этом уже успели добиться успехов и получить результат. Такие люди ментально перетянут вас к себе и уберут ваши страхи.

Общаясь с единомышленниками, добившимися успеха, вы загоритесь желанием действовать вместе с ними. Опираясь на их помощь и поддержку, вы захотите прийти к собственному успеху и новым победам.

Если окружающие люди не зажигают вас, то не морочьте себе голову. Просто подождите с решением какое-то время, подумайте, действительно ли вам это нужно.

Если же вы будете бороться со своей проблемой самостоятельно, то эта борьба займёт у вас очень много времени. Если вы обратитесь к своему близкому окружению, то кто-то поддержит вас, а кто-то нет, и ваш результат будет, как средняя температура по больнице «36,6».

Не бойтесь регулярно выезжать за пределы родного города. Обязательно получайте там результаты, чтобы в будущем вы не только хотели что-нибудь делать, но и делали это.

Если вы знаете, что какое-то действие принесёт вам большое количество денег, что на этом действии кто-то уже добился успеха, если вы понимаете, что оставаться там, где вы находитесь сейчас – это бессмысленно, но при этом не начинаете выполнять нужное действие, то покопайтесь в себе, попробуйте разобраться в своих мыслях.

Если вы всё знаете, но не делаете, значит, ещё не пришло ваше время. Подождите полгода, а затем опять вернитесь к этому вопросу.

Если вы долго долбитесь в одну и ту же дверь и не можете в неё войти, то, как правило, вы направляете все свои силы и энергию на то, чтобы эта дверь открылась. Но на самом деле данную ситуацию нужно отпустить и заняться чем-то другим.

На какое-то время перестаньте думать об этом. Загрузите себя чем-нибудь другим. И тогда ваш мозг сравнит, что вам больше всего нужно. И тогда он сможет принять объективное решение. И если закрытая дверь очень важна и нужна для вас, то настанет время, и вы вернётесь к ней и откроете её. Но если эта дверь была вам кем-то навязана, то ещё раз вы туда больше не пойдёте.

Однако двигаться вперёд и выполнять необходимую работу мешает не только страх перед неизвестностью, но и отсутствие заработка. Определите, что вы можете заработать на своих действиях. К заработку относятся не только деньги, но и слава, почёт, уважение, опыт, известность и т. д.

Если в течение полугода вы не получили никаких результатов и ничего не заработали, то, скорее всего, вы идёте не своей дорогой, и ваш мозг начнёт категорически отказываться от этих действий.

Ставя перед собой любую цель, обязательно спрашивайте самого себя, зачем она нужна вам.

Если вы не можете ответить на этот вопрос и не можете чётко и конкретно обозначить ту причину, по которой вы должны заниматься конкретным делом, то все ваши попытки дойти до цели будут полностью подвержены провалу.

Ваша задача – найти истинные мотивы, побуждающие вас делать определённые действия.

Если вы хотите делать какое-то дело только ради денег, то спросите себя: «А зачем вам нужны эти деньги?» Ответив на этот вопрос, снова спросите себя: «А зачем вам это нужно?» Вопрос «зачем» задайте себе несколько раз.

Например, вам нужны деньги, чтобы построить дом.

– А зачем вам нужен этот дом? – *Чтобы жить на природе.*

– А зачем вам жить на природе? Что вам это даст? Какую выгоду вы получите с этого?

Зачастую люди не могут дать себе ответ уже на 3—5 вопрос. Они не знают, зачем они что-то делают. Именно поэтому они и не понимают, почему они не могут заставить себя писать книги, ездить в другие города, уволиться с прежней работы, найти новую работу, получить результаты в тренинге и т. д.

На самом деле ответов на этот вопрос не так уж и много. 99% населения живут, не задумываясь, а зачем они что-то делают.

А ведь истинных мотивов в жизни очень мало. Внутри каждого человека они закопаны настолько глубоко, что сегодня их невозможно увидеть.

Одним из основных мотиваторов является тщеславие, то есть известность, популярность, слава, восхищение, аплодисменты, благодарность. Ради тщеславия многие люди делают что-то, но практически никто из них не хочет признаваться в этом.

## **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.