

Учебный блок «Целеполагание и мотивация»

Урок №3: Фокус. Мотивация. Ответственность

— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация»

Два прошлых занятия мы посвятили тому, чтобы разобраться, **ЧТО** нам надо делать.

Сегодня мы поговорим о том, **КАК** мы это можем сделать наиболее эффективным образом.

— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**»

- Наш урок называется «**Фокус. Мотивация. Ответственность**».

Но на начальном этапе вашего пути у вас пока нет фокуса на цели и пока не сформировалась устойчивая мотивация (на это требуется время), **ОТВЕТСТВЕННОСТЬ - ваш главный источник силы и помощник в настоящий момент.** Начнем с нее.

— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Достаньте свою рабочую цель на курс, которую сформулировали на уроке 1, и перечитайте (если еще не помните ее наизусть).

Упомянутся ли в ней другие люди?

- образование для **ребенка**
- квартира для **сына**
- дать **детям** самое лучшее
- дать **жене** возможность не работать, заниматься домом и детьми и т.д.
- помогать **родителям** и т.д.

Осознайте и напомните себе, что вы ответственны за этих людей и момент, когда цель будет достигнута, **улучшит их жизнь благодаря вам**

— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация» Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Даже если в ваших целях нет других людей, всегда есть еще один человек, перед которым вы несете ответственность.

**ЭТО ВЫ САМ.
ВЫ ОТВЕЧАЕТЕ ЗА СЕБЯ.**

Осознайте, что только вы отвечаете за себя и достижение вашей цели **улучшит вашу жизнь.**

Этого никто и никогда не сделает для вас за вас.



— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

- **Пообещайте себе, что ваша цель обязательно будет достигнута.**
Пишем это рукой на листе бумаги прямо сейчас.
Можете сразу после окончания урока пообещать себе это устно перед зеркалом.

Осознаем, как это будет неприятно и стыдно, если вы не сдержите обещание и цель будет заброшена и не будет достигнута.

Вы хотите чувствовать себя неудачником, который не держит свое слово?

— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**» Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

- Кому из близких (тех, кому вы доверяете) вы могли бы озвучить вашу цель и пообещать, что она обязательно будет достигнута к установленной вами дате?

Поделитесь с этим человеком вашей целью сразу же после урока и пообещайте, что ваша цель обязательно будет достигнута в срок.



— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

- Что мы должны знать о цели?

Искажение субъективной вероятности цели

Если у вас сейчас большой эмоциональный подъем, то вам может казаться, что ваша цель будет достигнута легко (человеку всегда кажется, что если очень хочется, то будет легко).

Это работает с небольшими краткосрочными целями, но негативно влияет на долгосрочные цели, вызывая снижение мотивации и разочарование.

Чтобы этого избежать, осознаем, что мы в начале ДОЛГОГО ПУТИ.

— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**» Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

ФОКУС - почему это важно?

На чем мы фокусируемся, туда мы и движемся.



— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

- Был ли у вас в жизни опыт, когда вы брались за какие-то дела/проекты и не доводили до конца?

В левый столбик записываем, что это были за дела и проекты.

В правый столбик записываем, что вы сейчас (даже спустя длительное время) чувствуете по поводу того, что не довели до конца эти дела/проекты. По каждому делу/проекту пишем отдельно.

**Пишем подробно, оставляем ваши чувства на бумаге!
Оставляем всё это в прошлом!**

— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

В зависимости от вашего опыта, разные понятия могут вызывать разные ассоциации.

Когда вы думаете об обучении в Проекте “Инвесторантье” - о чем вы думаете на самом деле?

- успех/не справлюсь
- отличная оценка моих работ/я не сдам вовремя и провалюсь
- я лучший в группе /меня все время ругают или не замечают злые методисты
- со мной все общаются и помогают/я не могу найти контакта с моими одногруппниками
- в моей группе много моих будущих партнеров!/они все мои конкуренты, почему их так много набрали?
- и т.д.

Запишите всё, что вы сейчас думаете и чувствуете по поводу вашего обучения в Проекте “Инвесторантье”

— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Когда вы думаете о вашей будущей работе на аукционах по банкротству и карьере в этой сфере - что вы думаете на самом деле?

- торги - это безграничные возможности/у меня так мало знаний, что непонятно, где там деньги
- я смогу отлично заработать/слухи о доходах на торгах сильно преувеличены
- я всегда найду и куплю “мой” лот/там сумасшедшая конкуренция и меня обгонят, мне ничего не достанется
- на торгах всё честно/там коррупция и все решают взятки арбитражным управляющим
- почти на каждом лоте при правильной оценке можно заработать/хороших лотов уже нет
- торги - это перспективно/этот рынок “схлопывается” и самые большие доходы у тех, кто пришел раньше и снял все “сливки”
и т.д.

— Учебный модуль **«Целеполагание и мотивация»**
Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Проанализируйте два сделанных вами списка -

каких утверждений больше - негативных или позитивных?



— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Негативных утверждений должно быть больше!

Почему?

Это “подарок” эволюции - человек выжил только потому, что всегда был готов к опасности и в первую очередь просчитывал проблемы и риски, а не размышлял о приятном.

Если вы при мысли о новом деле начинаете думать о возможных проблемах и рисках, это не значит, что вы - пессимист.

Нужно обдумать все негативные и позитивные стороны и отбросить весь негатив. Если отбросить не получается - переформулируйте его.

В ваших двух предыдущих списках зачеркиваем все ваши негативные утверждения и оставляем только ваши позитивные мысли по поводу обучения и торгов.

— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Если что-то зачеркнуть не получается из-за внутреннего сопротивления - переформулируем ваши утверждения:

- у меня так мало знаний, что непонятно, где там деньги = у меня скоро будут знания и я научусь там зарабатывать - а те, у кого знаний нет, туда не полезут и не составят мне конкуренцию, вот как хорошо!
- там сумасшедшая конкуренция и меня обгонят = я постараюсь найти себе партнера среди тех, кто может быть моим конкурентом
- слухи о доходах на торгах сильно преувеличены = меня устраивают и мне нравятся те суммы доходов, которые получают на торгах ученики Татьяны Коряновой. Мне пока больше даже не надо!

У вас не должно остаться ни одного негативного утверждения по поводу обучения и по поводу вашего будущего участия в аукционах по банкротству!

— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Теперь, когда все ваши мысли только позитивны, пишем на бумаге ваш идеальный сценарий вашего обучения и последующего участия в торгах:

“Я пришел учиться к Татьяне Коряновой. Она - профессионал обучения и я ей доверяю. Она выпустила уже 3500 курсантов и смогла научить всех. Значит, я тоже научусь у нее по ее методике. Мне это по силам. Я посещаю все уроки. Я задаю вопросы, когда мне что-то непонятно. Я делаю все домашние задания полностью и точно в срок. Я научился искать лоты на площадках. Я умею грамотно оценивать их. Я могу выбирать лоты правильно и видеть будущую прибыль. Я знаю, как правильно оформить все документы. Я понимаю, как участвовать в торгах. Меня научили, что надо сделать, чтобы выиграть торги, когда в них участвует несколько человек. Я хорошо подготовлен. Я в себе уверен. Каждый раз, когда я захожу на площадки, я вижу несколько лотов, которые имеет смысл купить. Я участвую в торгах и выигрываю. На все мои лоты я нахожу покупателей. Все мои сделки прибыльны, а на некоторых я зарабатываю столько, что даже сам не верю, что такое возможно в моей жизни. С каждой новой сделкой мне все больше нравится быть аукционером. Это круто! Жена (муж) мною гордится, мои друзья меня уважают, моя мама похвасталась моими успехами своим подругам, а моя дочка сказала в школе, что папа/мама “крутой”/”крутая”. С помощью торгов я закрываю одну свою цель за другой. Проблемы решаются легко. Я контролирую свою жизнь. Я уверен в своем будущем. Жизнь - это очень приятная штука!”

Теперь у вас есть сценарий вашего обучения и последующей работы на торгах.

— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация» Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

После урока проиграйте в голове ваш новый сценарий, вашу новую точку фокуса.

Представьте в мельчайших деталях всё, что вы сейчас написали. Получите удовольствие от того, что вы увидите.



— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Сейчас в вашей голове вы стали немного другим человеком.
Но ваши близкие пока об этом не знают.

Как преодолеть сопротивление среды?

На уроке 1 в GROW вы не просто так писали, кто вам может помочь на вашем пути к цели, а кто может помешать.

Достаньте эти записи и проанализируйте их.

Если вы не сделали это раньше - напишите сейчас.

Фокусируйтесь на общении с теми, кто готов вас поддержать.

Сведите к минимуму общение с теми, кто вас не понимает и может мешать хотя бы на время обучения.

Если свести к минимуму такое общение не получается (вас не поддерживает супруг и т.д.) - договоритесь с ним о том, что вы вводите мораторий на эту тему до момента окончания вашего обучения.

— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Ваша жизнь течет по привычным шаблонам и состоит из **ритуалов**.

Именно ритуалы обеспечивают регулярное выполнение вами определенных действий.

Вы чистите зубы каждый день не потому, что у вас сильная воля. А потому что умывание стало частью вашего ежедневного ритуала. Попробуйте не почистить зубы один день - что будет? Как вы себя почувствуете?

Мы научимся встраивать деятельность, связанную с торгами, в ваши ежедневные ритуалы.

— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**» Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Запоминаем главное правило:
Ничего не откладываем на завтра!

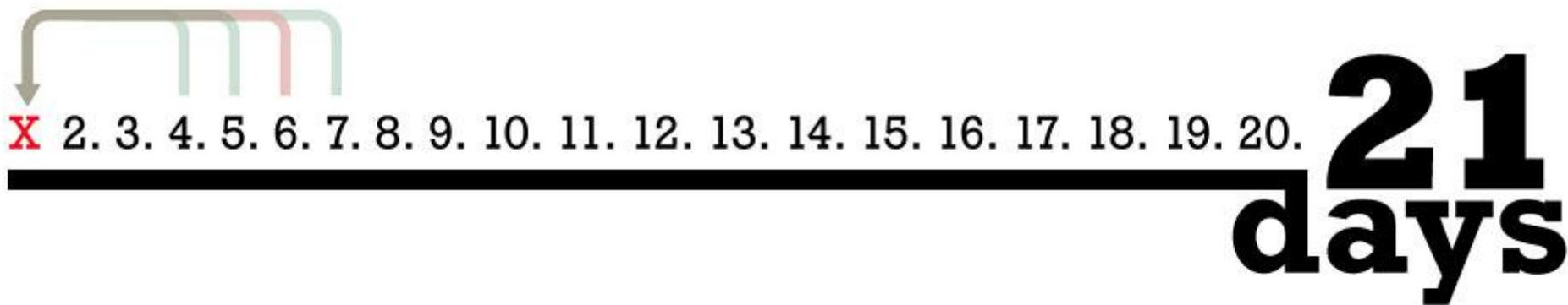
Проходит **сегодня** - и на следующий день наступает
новое **сегодня**!

ЗАВТРА НЕ НАСТУПАЕТ НИКОГДА!
Действуем сегодня!



— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**»
Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Действовать нужно каждый день на протяжении месяца (21 день), чтобы сформировать нужные нейронные связи!



— Учебный модуль **«Целеполагание и мотивация»**
Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Прямо сейчас проанализируйте ваш типичный рабочий день и ваш типичный выходной (всегда есть типичный вариант)

Составьте расписание дня.

Где у вас есть свободное время (каждый день одинаковое), чтобы посвятить его сначала обучению, а потом работе на торгах?

— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**» Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Выделяете время и обещаете себе, что каждый день этот час у вас посвящен торгам

Я каждый день по 1 часу занимаюсь обучением, а потом торгами с 21.00 до 22.00 после того, как уложу дочку спать.



— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация» Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Самое трудное - это заставить себя соблюдать это обещание и заместить им то дело, которое раньше находилось в рутине (вашем расписании) в это время суток.

Вам поможет “Техника четырех компромиссов”

Главное - продержаться первые (21) 30 дней! ;-)



— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация» Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Шаг 1: Ставим будильник в телефоне за 5 минут до того времени, когда вам надо приступить к выполнению домашней работы/посещению живого урока/к работе на площадках. Когда будильник звонит - садимся работать!



— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация» Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Вам не хочется?

Шаг 2: Сразу же после звонка будильника бросаем любое дело, которое вы делали до этого, садимся на стул и начинаем “делать” дело в вашей голове.

Представляем, как вы делаете домашнюю работу - открываете новый файл, начинаете писать, потом появляются мысли, всё получается... Проигрываем работу в своей голове.



— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация» Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Все равно не хочется браться за дело с энтузиазмом?

Шаг 3: Говорите себе “Ладно, ОК, поделаю домашку только 15 минут, а потом пойду смотреть футбол”

15 минут - время, необходимое мозгу для достижения концентрации.

Гарантирует работоспособное состояние примерно на 55 минут - полтора часа в зависимости от ваших физиологических особенностей и типа трудовой деятельности, которой вы занимаетесь.

В большинстве случаев после 15 минут бросить работать уже не получается до достижения состояния утомления через 55 минут - а этого часто хватает для того, чтобы выполнить работу полностью или завершить какой-то большой этап.



— Учебный модуль **«Целеполагание и мотивация»**
Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Шаг 4: Всё равно не хочется делать дело
даже 15 минут?

**Вспоминаем об ответственности - и
садимся трудиться.**



— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Как не забыть об учёбе и торгах?

Это может случиться, так как у вас уже есть дела с высокой важностью.

Вы вряд ли забудете, что ребенка надо отвезти в садик, а в четверг планерка у босса.

Переключение внимания на то, что для вас важно и всегда было важно, может подвести вас и вы можете забыть про новую ежедневную обязанность заниматься/работать на площадке.

Это не безответственность и не лень. Это нормально.

Как себе помочь?

— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Проанализируйте вашу следующую неделю.

Что у вас на нее запланировано?

Там обязательно есть дела, про которые вы помните даже без ежедневника:

- в среду сын уезжает в спортивный лагерь
- в четверг надо платить за квартиру
- в пятницу перечислят аванс на работе
- по субботам я пью пиво с мужиками и в этот раз тоже пойду

Найдите какое-то важное для вас дело в каждый день недели.

Осознайте, на каком из дел вы больше всего будете сконцентрированы в каждый день будущей недели.

Напишите в ежедневнике или там, где вы ведете планирование:

“ в четверг надо платить за квартиру и у меня урок у Татьяны Коряновой”.

3 Заучите это как стишок. Больше вы не забудете.

0 **Теперь ваш фокус настроен правильно.**

— Учебный модуль **«Целеполагание и мотивация»**
Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Где брать и как поддерживать мотивацию?



— Учебный модуль «Целеполагание и мотивация»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Если ее нет в начале пути или ее мало - это нормально!

Работает **Закон градиента цели** - чем ближе мы приближаемся к результату, тем больше сила мотивации и активность действий.

- Бегуны всегда бегут быстрее перед финишем, хотя сил уже почти нет
- В ночь перед дедлайном можно запросто переделать всю работу, на которую отводился месяц
- В декабре в любом офисе перевыполняют план и делают больше, чем за весь год

— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Если в вашей цели есть духовный аспект - градиент цели будет выше и мотивация повысится.

- Я покупаю квартиру для моих детей
- Я зарабатываю на торгах и отправляю родителей в санаторий
- Я создаю пассивный доход и моя жена может больше не работать

— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

В основе мотивации всегда лежит причина, почему это надо сделать. И в ней - энергия.

В GROW на уроке 1 вы не просто так писали, почему вы должны достичь вашей цели. **Достаньте этот ответ и выучите наизусть.**
Всегда помните эту формулировку и часто повторяйте ее про себя, особенно в первый месяц обучения.

Если до сих пор не написали - напишите сейчас, **почему (не для кого)** вы должны достичь цели, которую выбрали. **Почему** это важно. **Почему** это надо сделать.

— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Другой источник энергии, который будет питать и выращивать вашу мотивацию - положительные эмоции от ваших результатов.

Вы должны каждый день делать что-то в обучении или в работе на торговых площадках.

Не останавливайте работу до тех пор, пока не получите хотя бы маленький промежуточный результат. Это даст положительные эмоции и удовлетворение от деятельности, а этим питается ваша мотивация.

— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Каждый день, начиная с сегодняшнего, делаем два упражнения и заносим результаты в таблицу:

Упражнение “Моя сегодняшняя возможность”: какая возможность вам сегодня представилась для развития на торгах и успехов в обучении?

ВАЖНО: новая возможность будет каждый день!

Упражнение “Мой сегодняшний результат”: что вы сегодня успели сделать и чего добились в обучении и на торгах?

ВАЖНО: результат зависит только от вас!

— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**»

Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Если вам помогают визуализация, медитации, аффирмации, йога, ваши религиозные ритуалы - используйте их тоже.

Используйте любые ресурсы, которые могут быть полезны!

Главное - действуйте в реальном мире,
выполняйте наши задания и упражнения, действуйте,
фокусируйтесь и растите вашу мотивацию стать успешным
аукционером и отлично зарабатывать на торгах!

— Учебный модуль «**Целеполагание и мотивация**» Урок 3: Фокус. Мотивация. Ответственность

Да, мы об этом уже говорили, но
еще раз -

Помните об ответственности!

Ваша жизнь только в ваших
руках, а мы ведем за собой
только тех, кто сам готов идти!

Успехов!

