

УСИЛЕНИЕ ВОЛЕВОЙ И МОТИВАЦИОННОЙ ФУНКЦИЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ И РАБОЧЕЙ ЖИЗНИ

Преподаватель: ВАДИМ ЕВГЕНЬЕВИЧ ЛЁВКИН

организационный психолог, кандидат философских наук, доцент кафедры общей и социальной психологии Института психологии и педагогики Тюменского государственного университета, соучредитель Ассоциации организационных психологов Тюменской области (www.orgpsihologi.pf).
Контакты лектора: www.orgpsiholog.ru , vadimlevkin@orgpsiholog.ru

Содержание лекции

1. Зачем нам вообще волевая активность?
2. Три уровня волевой активности.
3. Методика предельных смыслов.
4. Психотехники развития воли, рефлексии и других ключевых психических функций.
5. Методика диагностики и управления силой мотива.

Зачем нам нужно управлять своей активностью?

3



- ▶ На пути саморазвития, каждый человек сталкивается с необходимостью усилить свою волю и мотивацию, чтобы обеспечить достижение тех целей, которые этот человек перед собой ставит.
- ▶ **Решив** бросить курить, начать заниматься спортом, освоить музыкальный инструмент, освоить профессию, решить научную проблему или что угодно еще, человек сталкивается с необходимостью направлять свои усилия, останавливать непроизвольные порывы, уводящие от цели далеко в сторону.
- ▶ **В конечном счете, речь идет о том, чтобы обрести свободу делать задуманное, а не плыть по течению событий.**

Принцип активности сознания

Если бы мы осознавали себя во сне, то не вовлекались бы в абсурдные сюжеты сна.

Мы бы понимали, что происходящие с нами события – это образы, которые мы можем менять.

Тоже самое происходит с нами в так называемом бодрствовании – мы живём и не осознаём, что живём, поэтому вовлекаемся в абсурдные сценарии и сюжеты жизни.



У подавляющего большинства людей ключевые психические функции - **рефлексия** (способность отдавать себе отчет в том, что происходит) и **воля** (способность инициировать и направлять деятельность) – не развиты, а у многих не включены вовсе .

В результате чего человек живёт как во сне – пассивно втягиваясь в абсурдные социальные процессы, отождествляясь с ролями и представлением о себе.

Вместо того, чтобы взять на себя ответственность за свою жизнь и активно решать реальные проблемы, люди заняты играми (деятельностью ради удовольствий и поддержания образа исполняемой роли).

Незрелость спящего сознания современного человека



В своем большинстве, люди не осознают себя (имеют эго, но не имеют своего «я», не идентифицировали себя как «управляющий центр» из которого порождается смысл, намерение и волевое усилие), не осознают субъективность своей и чужой реальности.

ТРИ УРОВНЯ ВОЛЕВОЙ АКТИВНОСТИ

Уровень активности	Сон	Бодрствование
3. Пробужденная воля	Осознанный сон	Активная жизнь
2. Спящая воля	Сон со сновидениями	Пассивная жизнь
1. Безволие	Сон без сновидений	Реактивная жизнь

Осознать себя, включить рефлекссию

8

1) Разотождествиться с происходящим (я это я, а мир – это мир), включить «наблюдателя», научиться «видеть себя со стороны».



2) Понять, что большая часть происходящего – это образы, которые создаёт наше собственное сознание (т.е. взять на себя ответственность за то, что мы видим вокруг себя).

3) Принять факт, что мы можем менять эти образы, а значит новыми действиями можем изменять реальность.

Психотехники пробуждения

9

▶ **Планета Земля** летит вокруг Солнца со скоростью ~107 000 км/ч + еще вокруг центра галактики со скоростью ~ 900 000 км/ч.

▶ **Волевое пробуждение.** Снимаем атрибуты завершенности со своего «Я».

▶ **Самоидентификация** - осознание себя источником активности, субъектом, со свободной волей.

▶ **Умение изменять положение точки наблюдения,** степень отождествления с объектом. Например, умение разотождествляться с потребностями и желаниями («Я» не есть мое желание).

▶ **Развитие базовых психических функций:**

Упр.:
«Я здесь,
в галактике!»

Упр.:
«Самосборка»

Упр.:
«Волевая практика»

Упр.:
«Взгляд со стороны»

Упр.:
«Амодальные смыслы»



Что такое сила воли?

- ▶ **Зачастую воля понимается людьми, как способность сдерживать себя.** Однако такое понимание воли отдаляет человека от развития реальной силы воли.
- ▶ **Сила воли, это не способность сдерживать себя, а, наоборот, способность действовать из себя, из центра своего Я.**
Это принципиально иное толкование воли. Воля исходит из Вашего Я, это усилие, которое порождается Вашим Я и направлено на созидание и действие, а не против себя.
- ▶ **После того, как Вы разобрались с тем, чего хотите, Вы уже не сдерживаете себя, а делаете то, что задумали.** Так, человек, действительно осознавший что хочет жить без курения направляет свою волю на другие дела, а не на борьбу с желанием покурить.

Методика предельных смыслов

(модификация В.Е. Лёвкина: «Три шага к предельному смыслу»)

11

1. **Выписать на лист действия** (не умственные, а наблюдаемые извне):
 - а) три действия, которые Вы совершаете довольно часто, и которые хотели бы делать;
 - б) три действия, которые Вы совершаете довольно часто, но которые не хотели бы делать совсем;
 - в) три действия, которые Вы хотели бы совершать довольно часто, но не совершаете совсем.



Методика предельных смыслов

(модификация В.Е. Лёвкина)

12

2. Для каждого из указанных вами действий получить предельный смысл.

Делается это через вопрос «зачем?», в разных его формах, в любом порядке, по кругу, до последнего ответа:

- если я достигну этого, то что я получу?
- если я получу это, то что в этом самого ценного?
- если я не достигну этого, то чего я лишусь?
- что в этом самого главного и важного для меня?
- когда я реализую этот смысл, то что мне это даст?
- после этого какие ценные для меня возможности откроются?
- когда я сумею этого достичь, то какие последствия этого окажутся для меня значимыми?



3. Определяем иерархию и принадлежность полученных предельных смыслов. Смотрим – какой смысл важнее какого, а также – какой смысл «мой», а какой «чужой». Пытаемся определиться с тем, одинаковая иерархия для разных контекстов или разная. Контексты играют роль «места». Связывая смыслы с контекстами мы получаем своего рода карту нашей жизни. Скажем, для контекста «семья» может быть одна иерархия предельных смыслов (они же играют и роль ценностей), а для контекста «учеба» или «работа» может быть другая иерархия, другая соподчиненность смыслов. Если другая – спросите себя «зачем?». Удалите из полученной карты не нужные вам смыслы и их действия.

После методики предельных смыслов можно приступать к целеполаганию, планированию и самомотивированию, управлению своим временем.

А иначе, без понимания смысла, они... бессмысленны.

В основе этого направления в психологии лежит поиск психотехнологий активизации воли и осознанности, но не за счет внешних инструментов и воздействий, а за счет специально организованной работы субъекта со своим вниманием и намерениями, со смыслами, в том виде, в каком они даны наблюдателю интроспективно.

Практической целью психонетики является развития психических функций: внимания, восприятия, воли, намерения, осознанности и смыслообразования. Психотехнический и методологический потенциал психонетики чрезвычайно велик. Психонетика – это познавательный подход, направленный на выработку средств работы субъекта с собственным сознанием (с психикой) изнутри.

Данный подход сформирован О.Г. Бахтияровым и активно

- ▶ Сам термин «Психонетика» введен в научную практику в 1970 году японским философом и предпринимателем Татеиси Кадзумо (автором книги-бестселлера «Вечный дух предпринимательства», выпущенной в 1985 году), который подразумевал под психонетикой стадию развития технологий (которая последует за эрой био- и информационных технологий). Характерной чертой психонетических технологий является синтез технологий работы с сознанием и с внешними электронными технологиями и механическими роботизированными устройствами.
- ▶ Психонетика предлагает инструментарий для пробуждения (а для кого-то, возможно, и «создания») индивидуального «Я» субъекта, обладающего свободной волей. Ключевой задачей признаётся превращение человека из полу-животного (вынужденного постоянно реагировать на различные стимулы и удовлетворять сформированные потребности) в разумное и творческое существо, жизнь которого преисполнена смысла и осознанных преодолений, делающих жизнь всех людей длительнее, счастливее и ценнее.

Наблюдение за работой собственного внимания.

Это великолепное и крайне важное упражнение возможно делать в любой ситуации. Цель его – включение рефлексивной позиции наблюдателя, способного осознавать и вмешиваться в процессы лишь по необходимости. В действительности, наблюдение за работой собственного внимания – это не упражнение (хотя и выполняется в качестве такового), а принцип и условие осознанности. Если внимание скачет по внешним и внутренним объектам как пожелает, то ни о какой осознанности и речи нет. Если человек принял решение продумать определенную мысль, но при этом постоянно отвлекается, это значит, что он не осознаёт работу своего внимания и не может управлять им. Научиться наблюдать собственное внимание – это первый настоящий шаг к тому, чтобы научиться управлять своим вниманием. В процессе наблюдения следует отмечать то, какие фигуры (формы) принимает внимание, каков его объем, как оно

распространяется по разному пространству вокруг и по сферам

Необусловленный волевой выбор.

Из ряда предметов или образов (например, цветных геометрических фигур) необходимо выбрать один, при этом не опираясь ни на свое состояние, ни на какие-либо интерпретации. Выбор должен быть не случайным, а произвольным, т.е. ничем не детерминированным, кроме Вашей воли.

Критерий правильности упражнения: выбор совершается на уровне смыслов, не проявленных еще ни в виде образа, ни в виде предмета или слова.

Развертка смысла с изменением модальности. Представим акт вспоминания какой-либо цветной фигуры, например, оранжевого ромба. Воспроизводя акт вспоминания необходимо остановиться на стадии, когда смысл оранжевого ромба уже есть, а образа еще нет, он еще не развернулся в визуальной модальности. В этом пункте необходимо волевым импульсом изменить траекторию развертки образа, например, в звуковую модальность, и тогда смысл, разворачивавшийся ранее в визуальный образ оранжевого ромба, развернется в звуковой среде, и мы «вспомним» его как звук или сочетание звуков. Можно сказать, что таким образом мы создаём феномен управляемой синестезии (отражение образа определенной модальности в других модальностях). Другой традиционный вариант упражнения – разворачивать смыслы букв алфавита. Сначала появляется в сознании смысл буквы «а» (или, скорее буква «а», как смысл), и лишь затем появляется ее образ или

Свертывание смысла. Берем представление, образ любой модальности и постепенно растворяем его, оставляя сам чистый смысл. Представим баскетбольный мяч. Возможно в Вашем сознании пронеслись и сцены, связанные с мячом, звук ударов мяча о пол, щит, сетку, тактильная память о его шероховатой поверхности и ощущение его веса, не смотря на то, что такой задачи не было. Однако эти сцены связывает вместе понимание того, что такое баскетбольный мяч. Убираем сцены, стабилизируем визуальный образ мяча, убираем все звуки, включая звукосочетание «баскетбольный мяч», затем убираем цвет и саму форму визуального образа, но оставляем тот смысл, который всё это время присутствовал за образами и наименованием. Остаётся чистое интеллектуальное переживание смысла «баскетбольный мяч», «схваченное вниманием понимание», без слов и без образов любой модальности. **Мышление а-modalными смыслами является**

Разотождествление «Я» с содержаниями сознания. Включение рефлексивной позиции «наблюдателя» из которой мы начинаем следить за тем, что происходит в сознании не вмешиваясь в эти процессы, но имея возможность с помощью воли изменять ход процессов в сознании, изменяя содержание сознания, интенсивность переживаемых смыслов, число потоков внимания и т.д. Рефлексия не равна представлению о рефлексии, также как осознанный сон не равен сну в котором нам лишь снится то, что мы осознаём себя во сне. Речь идет об опасности имитации. Вместо реального действия практики зачастую совершают имитацию, изображая или вспоминая действие, возможно ранее приведшее к успеху. Это довольно опасная форма самообмана, угрожающая потерей драгоценного времени и энергии. Чтобы не попадать в ловушку имитации необходимо стараться превращать осознанность в

Волевая медитация. Главным результатом волевой практики является достижение устойчивого состояния «пробуждённости», настолько же радикально отличное от обычного бодрствования, как обычное бодрствование отличается от обычного сна. Необходимо сделать четыре шага, рассматривая инструкции не как указания, а как подсказки – решение о пробуждении собственного «Я», как и о том, чтобы практиковать те или иные упражнения, каждый принимает сам.

ВОЛЕВАЯ МЕДИТАЦИЯ

22

Шаг 1. Расположитесь удобно, желательно выпрямить спину и, по возможности, расслабить мышцы тела, не участвующие в поддержании позы. Закройте глаза и мысленно произносите про себя формулу «Я есть» (в значении «я существую») и «Я есть воля» (в значении «я обладаю свободой воли, свободой выбора, активностью»), концентрируясь на **смысле** этой формулы. Произнося про себя формулу, почувствуйте в ее смысл. С одной стороны, она утверждает и актуализирует факт Вашего существования, факт присутствия в этом мире и вызывает обостренное ощущение реальности своего «Я» (вне этого переживания реальности «Я» мы как бы смотрим фильм про свою жизнь, но не управляем ею активно), с другой стороны – противопоставляет чистое «Я» (как наблюдающую и действующую инстанцию) всем содержаниям сознания. Рассматривайте произнесение формулы как развертывание волевого намерения, исходящего из «Я», в среде содержаний сознания. Все всплывающие содержания сознания – мысли, образы, воспоминания, чувства –

Шаг 2. Обратите внимание на то, что при произнесении формулы ваше внимание смещается в сторону речедвигательного аппарата, язык слегка напрягается и, возможно, шевелится, имитируя звуки речи. Теперь подавите эти движения и развертывайте формулу «Я есть» не в произнесение, а в звучание. Внимание при этом сместится к центру головы или в пространство между ушами. Развертывание формулы в звук поможет сохранить активность. Главная задача, при этом, остаётся той же – удержание смысла «Я есть» и «Я есть воля».

Шаг 3. Теперь уберите звучание и разверните только амодальный смысл, соответствующий формуле «Я есть [сделайте паузу] Я есть воля», оставив концентрацию на смысле формулы. Паузу между двумя частями формулы удерживайте осознанно, произвольно изменяя ее длительность. Многие на этой фазе испытывают серьезные трудности в том, чтобы сосредоточить внимание на амодальном смысле, на процессе безмолвной развертки формул – выключаются, засыпают, на мгновение проваливаются в глубокий сон («кдюют носом»). Нельзя сдаваться, обманывать себя успокаивающими самооправданиями, мол, «сегодня я просто не выспался, вот если бы я выспался, тогда получилось бы лучше». Необходимо бросить все ресурсы сознания на решение поставленной задачи.

Шаг 4. Добившись устойчивой концентрации на аномальном смысле «Я есть... и... Я есть воля» добавьте «позицию Наблюдателя», т.е. включите безмолвное наблюдение за тем, как вы концентрируете внимание на смысле «Я есть... и... Я есть воля». Это режим рефлексии, осознания того, что происходит, своего рода постоянный «взгляд со стороны» на то, что с нами происходит. Это «разнесенная позиция», в которой «Я» разотождествляется с психическим состоянием, возникающим и изменяющимся в процессе волевой практики, благодаря чему волевая практика перестаёт быть зависимой от состояния сознания и может протекать одинаково эффективно как на фоне хорошего отдыха, так и на фоне большой усталости, сонливости или в измененных состояниях сознания. Позиция наблюдателя, образно говоря, есть вынесение своего «Я», себя, как центра, источника активности, в место, условно говоря, «за пределами психики». Потенциально, из разнесенной позиции возможно развернуть любой смысл, например, смысл

Психонетические психотехники

26

Развёртка и свёртка смысла в управлении состояниями.

Фундаментальное умение. Из позиции наблюдателя необходимо вспомнить или создать смысл. Удерживая его безмолвно и без всяких образов необходимо волевым импульсом придать ему динамику. Из позиции наблюдателя формируется намерение развернуть данный смысл, это намерение с помощью волевого усилия передает наблюдаемому смыслу определенный заряд значимости, придаёт данному смыслу интенсивность и движение. Далее наблюдатель лишь наблюдает за тем как смысл разворачивается не вмешиваясь в сами процессы, но имея возможность добавлять или убавлять интенсивность развертки. Так, при закрытых глазах, можно развернуть смысл того или иного цвета. Только важно не вообразить цвет, а именно развернуть смысл, что приведет к тому, что при закрытых глаза данный цвет будет наблюдаться по всему полю зрения или в определенном объеме, конфигурацию которого также можно задать соответствующей разверткой смысла. Умение разворачивать смыслы имеет колоссальное значение для целей управления психическими состояниями и состояниями человека вообще. Например, в теле начался воспалительный

Деконцентрация (дКВ). Это одно из ключевых упражнений в психонетике. Суть его в переносе внимания с предметов на то, что является фоном и «растворение» предметов в фоне. Деконцентрация предполагает остановку произвольных процессов выделения фигур внимания из фона. Деконцентрация выполняется как по отдельным модальностям (визуальная, аудиальная, кинестетическая, вербальная), так и тотальная (сразу по всем модальностям), при открытых и закрытых глазах, неподвижно и в движении. Возможны любые вариации. Главное при этом не подменять феномены изменения восприятия работой воображения. Не смотря на принципиальную парадоксальность задачи, воображение и реальность следует научиться различать даже когда речь идет о работе с сознанием изнутри. Парадоксальность заключена в том, что данные о реальности (субъективной и объективной) и о поле воображения состоят из одного и того же «материала» - это представления в сознании. Необходимо выйти в рефлексивную позицию наблюдателя, чтобы обнаружить фундаментальное различие. Помогут «схватить» это различие и специальные упражнения. Например, можно при закрытых глазах,

Психонетические психотехники

28

Деконцентрация по полю зрения. Взгляд направлен вперед, не сфокусирован, словно бы направлен в бесконечность. Это первая «точка» внимания. Далее, вниманием отмечаем крайние точки поля зрения – слева, справа, сверху, снизу. Удерживаем вниманием все четыре крайние точки, объединяем их в мысленный обруч, очерчивающий границы поля зрения. Продолжаем наблюдать окружающее не выделяя в нем предметы, цвета, движения, и прочие формы внимания. Добиваемся равномерной значимости визуальных стимулов по всему полю зрения.

Деконцентрацию по полю зрения можно использовать для решения практических задач. При достижении равномерности с помощью развертки смыслов заставляем проявиться из фона нужные нам фигуры – объекты только определенного цвета или назначения, только деревянное, только живое, опасное и т.д. Сначала из позиции наблюдателя активируется смысл, волевым импульсом смысл начинает разворачиваться и приводит к эффекту выделения нужных фигур из фона. Вместо стратегии перебора предметов в поле зрения

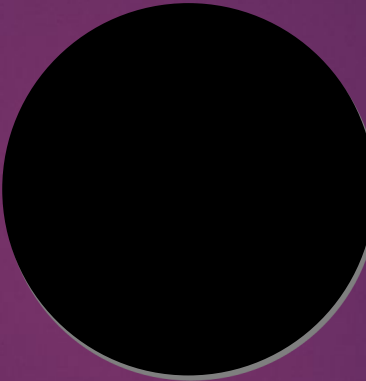
Управление вниманием

29

Внимание – психическая способность определять области и характер получаемых сигналов.

- ▶ **Упр.: «Фиксация»** (способность удерживать в поле внимания один объект, без отвлечений). Например, концентрация на точке.





Управление вниманием

31

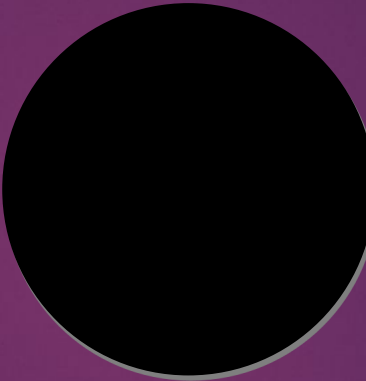
- ▶ **Упр.: «Фиксация»** (способность удерживать в поле внимания один объект, без отвлечений). Например, концентрация на точке.
- ▶ **Упр.: «Распределенность»** (способность удерживать выбранные объекты). Например, концентрация на двух точках.



- ▶ **Упр.: «Фиксация»** (способность удерживать в поле внимания один объект, без отвлечений). Например, концентрация на точке.
- ▶ **Упр.: «Распределенность»** (способность удерживать выбранные объекты). Например, концентрация на двух точках.
- ▶ **Упр.: «Переключаемость во вне или внутри»** (способность полностью переключаться с объекта на объект – на внешнем или на внутреннем плане). Например, с точки на точку.



- ▶ **Упр.: «Фиксация»** (способность удерживать в поле внимания один объект, без отвлечений). Например, концентрация на точке.
- ▶ **Упр.: «Распределенность»** (способность удерживать выбранные объекты). Например, концентрация на двух точках.
- ▶ **Упр.: «Переключаемость во вне или внутри»** (способность полностью переключаться с объекта на объект – на внешнем или на внутреннем плане). Например, с точки на точку.
- ▶ **Упр.: «Переключаемость изнутри во вне и наоборот»** (способность полностью переключаться с внешнего объекта на внутренний объект и наоборот). В качестве внешнего объекта может выступить точка, а в качестве внутренних объектов внимания можно использовать ощущения в теле, или ощущения частей тела, эмоции, чувства, мысли, смыслы...

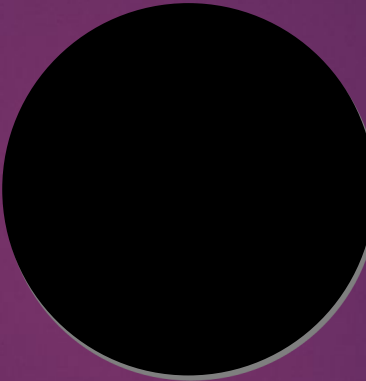


Воля – это психическая способность управлять вниманием и другими психическими процессами (воображением, мышлением, памятью, эмоциями, мотивацией).

Воля проявляется как управление значимостью представлений (о чем бы то ни было) посредством управления вниманием.

Воля относится к вниманию (на духовном уровне) так же, как интерес к мышлению (на интеллектуальном уровне), желание к эмоциям и чувствам (на эмоциональном уровне), потребности к физиологическим процессам (на физиологическом уровне), а необходимость к обстоятельствам (на поведенческом уровне).

- ▶ **Упр.:** «Изменение направленности внимания».



Управление волей

- ▶ **Упр.:** «Изменение направленности внимания».
- ▶ **Упр.:** «Работа с помехами».

Управление волей

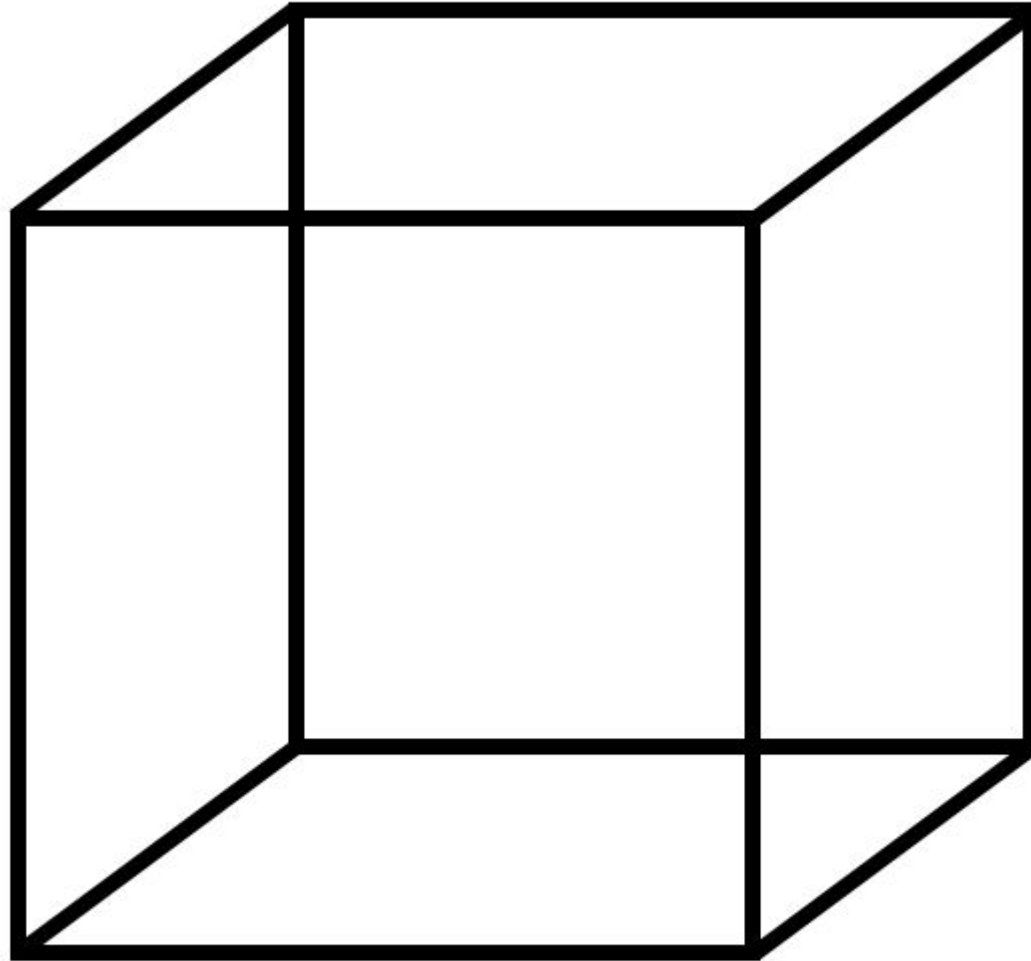
40

- ▶ **Упр.:** «Изменение направленности внимания».
- ▶ **Упр.:** «Работа с помехами».
- ▶ **Упр.:** «Удержание смысла: Я есть» (на вербальном, аудиальном и смысловом уровнях).

Управление волей

- ▶ **Упр.:** «Изменение направленности внимания».
- ▶ **Упр.:** «Работа с помехами».
- ▶ **Упр.:** «Удержание смысла: Я есть» (на вербальном, аудиальном и смысловом уровнях).
- ▶ **Упр.:** «Фиксация визуального образа».

КУБ НЕККЕРА



ВИЗУАЛЬНЫЕ ИЛЛЮЗИИ



Управление мотивацией.

От чего зависит сила мотива?

44

1. **Значимость.** На сколько то, чего я собираюсь достичь, может помочь удовлетворить значимые для меня потребности?
2. **Достижимость.** Насколько вероятно, что в существующих условиях, при данных моих способностях я смогу приложить необходимые усилия и осуществить задуманное?
3. **Вознаграждаемость.** Насколько вероятно, что достигнутый результат приведет к вознаграждению?
4. **Удовлетворенность.** Насколько прогнозируемое вознаграждение меня удовлетворит?
5. **Справедливость.** Насколько прогнозируемое

Квалифицируйте свой результат

В соответствии со следующей условной шкалой:

45

- если результат в диапазоне **15043 – 16807** баллов
(≈90% - 100%) **прекрасно!**
- если результат в диапазоне **11682 – 15042** баллов
(≈70% - 89%) **хорошо!**
- если результат в диапазоне **4959 – 11681** баллов
(≈30% - 69%) **удовлетворительно!**
- если результат в диапазоне **1598 – 4958** баллов
(≈10% - 29%) **слабо!**
- если результат в диапазоне **1 – 1597** баллов
(≈1% - 9%) **очень слабо!**

Значения по указанным пяти переменным мотивации, их соотношение позволяют определить и изменить приоритеты в работе над повышением или понижением мотивации.

Если мы желаем повысить мотивацию, то обращаем внимание на самые малые значения – что нам нужно повысить в первую очередь!

Например, чтобы повысить значение третьей переменной («вознаграждаемость») необходимо хорошенько подумать о том, какие выгоды может принести достижение цели, ради чего стоило бы её достигать? Чем больше значимых выгод Вы найдете, тем больше будет значение данной переменной.

Если же Вы работаете по этой переменной не со своей мотивацией, то помогите другому человеку увидеть новые выгоды. После того как поиск выгод завершен (или если формулировка мотива изменилась) – обязательно заново оцените все пять переменных и пересчитайте

- ▶ **Упр.:** запишите и оцените три значимых для Вас мотива:
(любой мотив следует формулировать в позитивной форме – про ТО чего хочется, а не про то чего НЕ хочется!)

1. _____
2. _____
3. _____

- ▶ **Упр.:** запишите и оцените три чужих мотива
(продиагностируйте других людей):

1. _____
2. _____
3. _____

Активное сознание на работе

48

1. Использовать методику предельных смыслов для прояснения целей работы – всей фирмы, подразделений и отдельных сотрудников.
2. На работе, не плыть по течению событий, а стараться делать свою работу лучше, находить пути для более эффективного достижения значимого результата.
3. Интересоваться работой всех подразделений фирмы – всеми «потоками результатов», движущимися внутри фирмы, чтобы иметь возможность формулировать обоснованные и полезные инициативы.
4. Исключить ложь, а там, где приходилось лгать – решить проблему так, чтобы больше не приходилось лгать клиентам, партнерам, коллегам и руководству. Этот принцип делает профессиональную жизнь настоящей.
5. Не ожидать, что окружающие будут понимать Ваши мотивы. Помните, что вокруг царит «сонное царство», однако в наших силах пробуждаться самим и помогать в этом, порой болезненном, процессе

- ▶ Развитие активности сознания – это вопрос подлинности нашего бытия: быть активным и пробуждаться или плыть по течению событий.
- ▶ Воля – это не борьба с собой, а действие изнутри себя.
- ▶ Существуют психотехники, применение которых позволяет пробудить собственное волевое Я и, тем самым, избавиться от природного эгоцентризма.
- ▶ Необходимо устранять из своей жизни абсурдные сценарии – во всех контекстах, прежде всего в личной жизни и на работе.

- ▶ **Бахтияров О.Г. Активное сознание** / Олег Георгиевич Бахтияров. М.: Постум, 2010.
- ▶ **Бахтияров О.Г. Деконцентрация** / Олег Георгиевич Бахтияров, 2002.
- ▶ **Лёвкин В.Е. Мотив как напряжение и средства его измерения** // Вестник Тюменского государственного университета, ТюмГУ, 2010, №5. С.112-120. Электронный ресурс: <http://orgpsiholog.ru/motiv-kak-napryazhenie-i-sredstva-ego-izmereniya.htm>
- ▶ **Лёвкин В.Е. Психические состояния** / Вадим Евгеньевич Лёвкин. Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2015.
- ▶ **Лёвкин В.Е. Хочу желать и достигать! Целеполагание, мотивирование, планирование или как достичь желаемого** / orgpsiholog.ru, 2005.

Благодарю Вас за внимание!

**Желаю Вам непрерывного
и значимого совершенствования!**

Пусть Мир вокруг Вас становится лучше!

Вадим Лёвкин

www.orgpsiholog.ru

www.orgпсихологи.рф