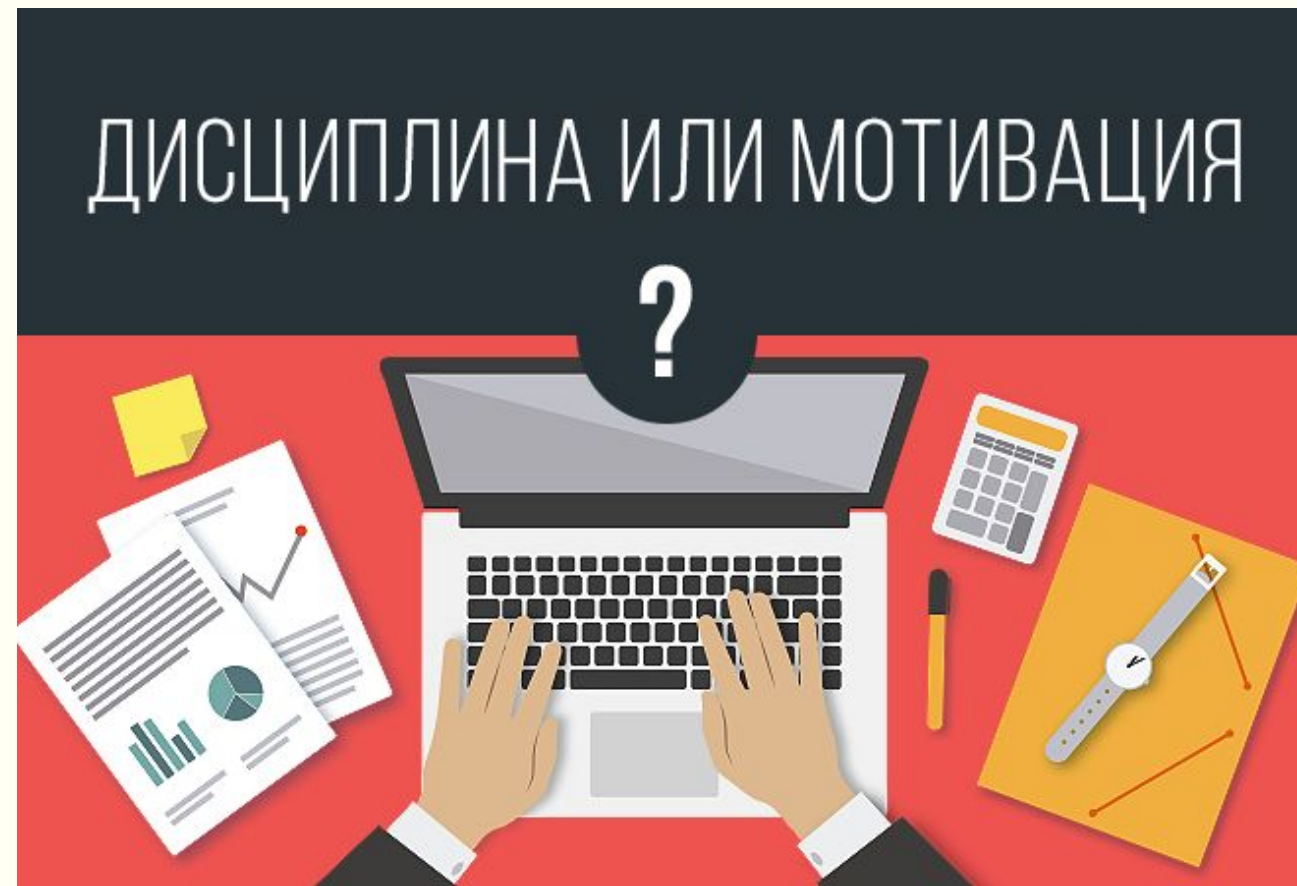
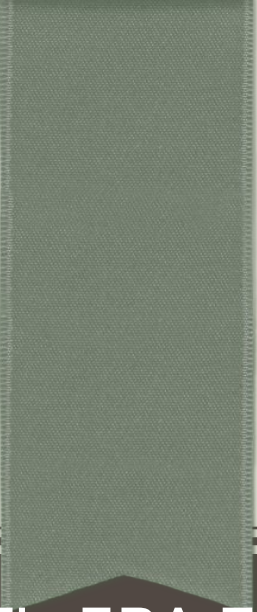


ПОЧЕМУ
ДИСЦИПЛИНА
ГОРАЗДО ВАЖНЕЕ
МОТИВАЦИИ



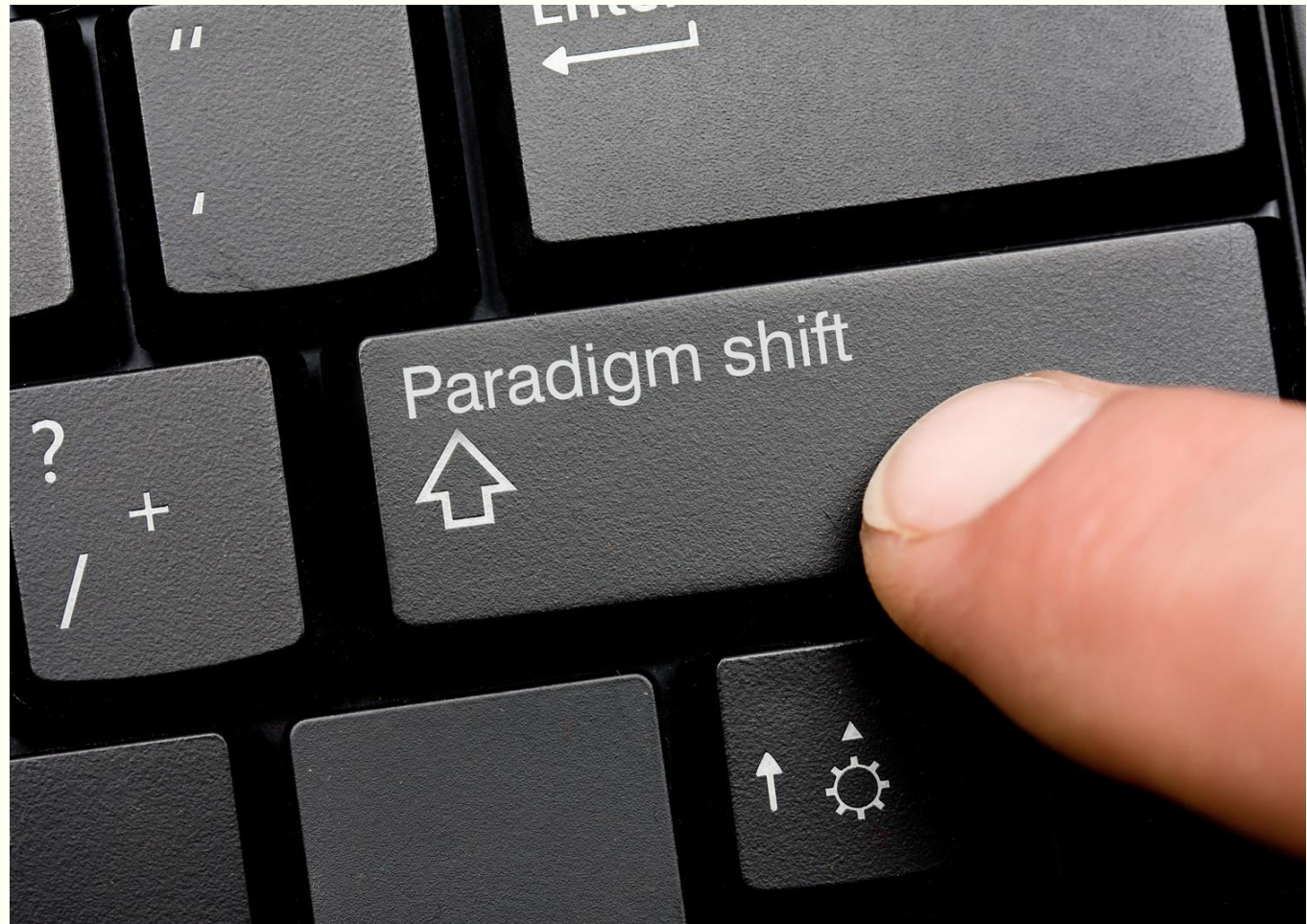


ЕСТЬ ДВА ГЛАВНЫХ СПОСОБА ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ ЧТО-ТО СДЕЛАТЬ.

- ❑ Первый, самый популярный и сокрушительно ошибочный — попробовать мотивировать себя.
- ❑ Второй, менее популярный и полностью правильный выбор — развивать в себе дисциплину.

Сдвиг парадигмы

Это одна из тех ситуаций, когда принятие иного подхода немедленно приводит к лучшим результатам. Нечасто услышишь верное использование выражения «сдвиг парадигмы», но это тот самый случай.



В чём разница?

- **Мотивация**, в общих чертах, основывается на ошибочном предположении, что для завершения задачи необходимо конкретное умственное или эмоциональное состояние.

- **Дисциплина**, напротив, отделяет деятельность от настроений и чувств и тем самым обходит проблему, постоянно их улучшая.

Успешное выполнение задач приводит к внутренним состояниям, которые кажутся хроническим прокрастинаторам необходимыми для того, чтобы приступить к реализации задач.

Если говорить проще, чтобы начать тренировки, не нужно ждать, когда вы будете в олимпийской форме. Вы, наоборот, тренируетесь, чтобы достичь этой формы.

Если действие обусловлено чувствами, ожидание верного настроения становится особенно коварной формой прокрастинации.

Петли

Если ты ждёшь до того момента, пока не почувствуешь, что готов что-то делать, тебе конец. Именно так возникают прокрастинаторские петли.

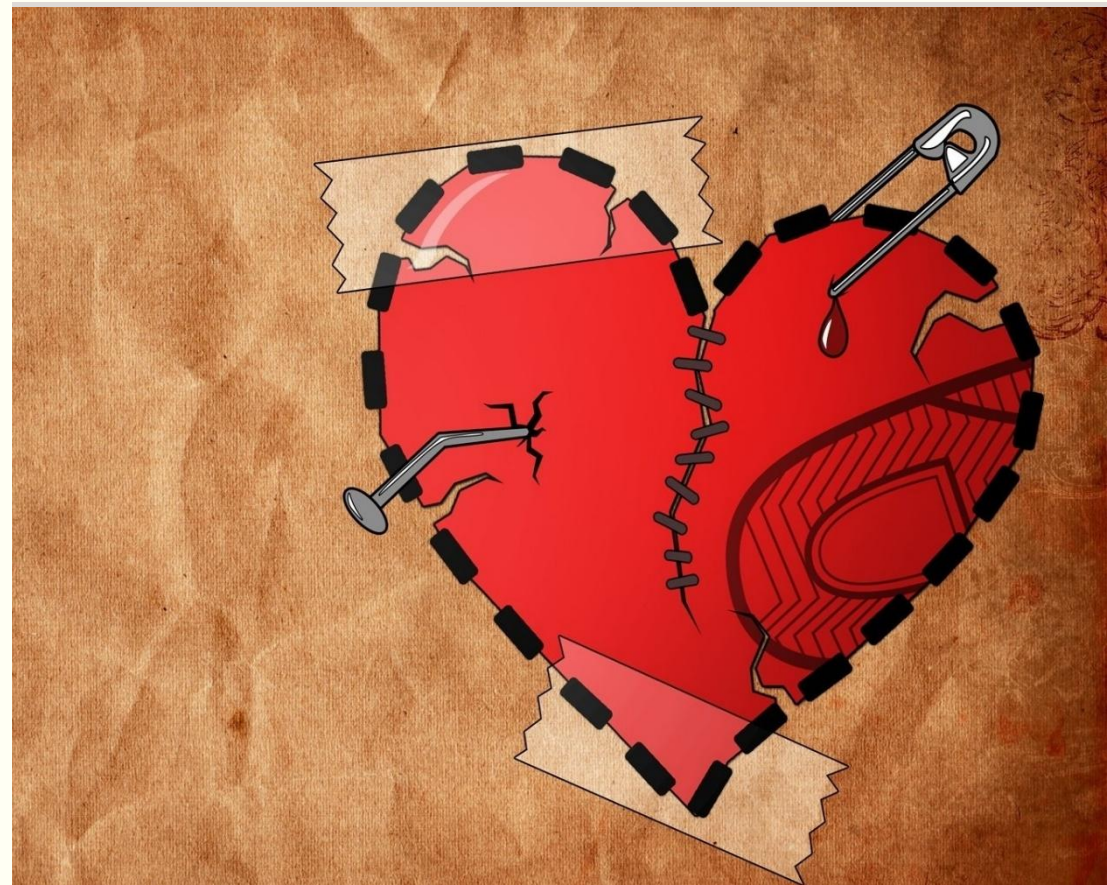


По своей сути, гнаться за мотивацией — значит настаивать на инфантильной фантазии о том, что нам нужно делать только то, на что есть настрой. Проблема оформлена следующим образом: «Как мне настроить себя сделать то, что я уже своим мозгом решил сделать?».

Правильный вопрос вот: «Как мне признать свои чувства несущественными и начать делать вещи, которые я сознательно хочу делать, и не вести себя как сучка?»

ВЕРА В МОТИВАЦИЮ — СЛЕДСТВИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ.

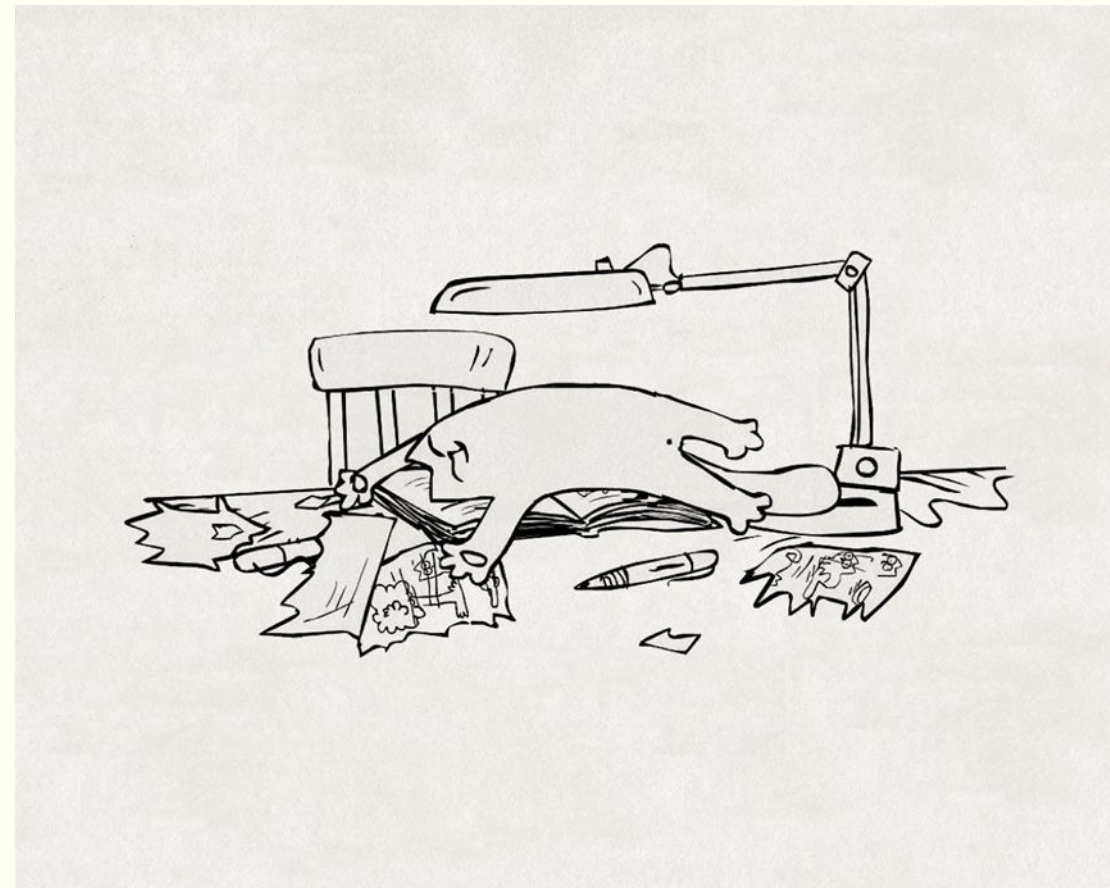
Фишка в том, чтобы обрезать связь между чувствами и действиями, и делать то, что нужно, в любом случае. Вы будете чувствовать себя хорошо и энергично уже впоследствии.



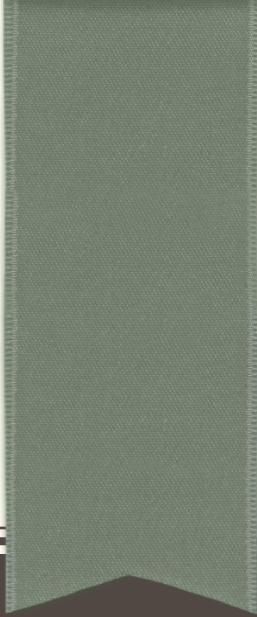
Поскольку реальная жизнь в реальном мире иногда требует от людей делать то, что никто в здравом уме не может воспринимать с энтузиазмом, «мотивация» натывается на непреодолимое препятствие в попытке вызвать энтузиазм к тому, что объективно его не заслуживает. Единственное решение, кроме валяния дурака, заключается в том, чтобы забыть про этот самый «здравый ум». Это ужасная, и, к счастью, ошибочная, дилемма.

Попытка поддерживать энтузиазм к принципиально тусклым и убийственным действиям — это форма преднамеренного нанесения психологического вреда самому себе, добровольное безумие: «Я так обожаю эти учебники, очень хочется поскорее наконец-то выполнить всю домашку, я так люблю делать уроки!»

Я НЕ СЧИТАЮ НАМЕРЕННЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ
ГИПОМАНИИ ОПТИМАЛЬНЫМ СТИМУЛОМ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ МОЗГ НЕ ДОПУСКАЕТ
ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ НА ПРОТЯЖЕНИИ
БЕСКОНЕЧНОГО СРОКА, ТАК ЧТО РАСПЛАТА
НЕИЗБЕЖНА. У ОРГАНИЗМА ЕСТЬ
СОБСТВЕННЫЕ ТОРМОЗА И
ПРЕДОХРАНИТЕЛЬНЫЕ КЛАПАНЫ.



Самое худшее, что может случиться, это успех в неправильном действии — временный. Намного лучший сценарий — сохранить здравомыслие, которое, к сожалению, имеет тенденцию быть неверно истолкованным как моральная неудача: «Я до сих пор не люблю мою бесцельную работу по перекладыванию бумажек», «Я всё ещё предпочитаю пирог, а не брокколи, и не могу потерять вес, может, я просто слабак», «Мне нужно купить ещё одну книгу по мотивации». Критическая ошибка заключается в том, чтобы вообще рассматривать такие случаи в разрезе мотивации или её недостатка. Ответ — в дисциплине, а не мотивации.



ЕСТЬ ДРУГАЯ, ПРАКТИЧЕСКАЯ, ПРОБЛЕМА С МОТИВАЦИЕЙ. У НЕЁ
КРОШЕЧНЫЙ СРОК ГОДНОСТИ, И ЕЁ НЕОБХОДИМО ПОСТОЯННО
ОБНОВЛЯТЬ.

НАПРОТИВ, ДИСЦИПЛИНА — ОНА КАК МОТОР, КОТОРЫЙ ОДНАЖДЫ
ЗАВЁЛСЯ И ПОСТОЯННО ПОСТАВЛЯЕТ ЭНЕРГИЮ В СИСТЕМУ.

В итоге

- ❑ Мотивация — это попытка достичь состояния готовности к какому-то действию.
- ❑ Дисциплина — это когда вы делаете что-то, даже будучи не в состоянии.
 - Уже после этого вы чувствуете себя хорошо.

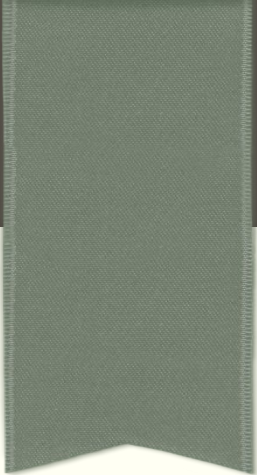


Ты сам создаёшь дисциплину

Дисциплина даётся не так легко. Она не возникает после ролика, фильма, семинара или подкаста.

Будучи маленькой и слабой, она с трудом продирается сквозь лень, страх и «не хочу». Но если её лелеять и тренировать, то, вырастая и набирая обороты, она поможет вам снести любые препятствия на пути к успеху и самореализации. К тому же с каждым днём она будет требовать от вас всё меньше усилий и внимания.

У дисциплины только один недостаток: это верный, но трудный путь.



Как развить дисциплину?
ПРИБОРЕТАЯ ПРИВЫЧКИ — НАЧИНАЯ С
МАЛЕНЬКИХ, ДАЖЕ МИКРОСКОПИЧЕСКИХ,
НАБИРАЯ ОБОРОТЫ, ИСПОЛЬЗУЯ ИХ ДЛЯ
ДАЛЬНЕЙШИХ ИЗМЕНЕНИЙ В ПОВСЕДНЕВНОЙ
ЖИЗНИ, СТРОЯ ПЕТЛЮ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ
ОТДАЧИ.

Вывод

1

Отрежь
деятельн
ость от
настроен
ий и
чувств

2

Не нужно
успешно
выполнят
ь задачи
, чтобы
приступи
ть к
реализац
ии цели

3

Не жди
подходя
щего
момента,
и делай
то, что
нужно, в
любом
случае

4

Делай не
только то
, на что
есть
настрой

Вывод

5

Не нужно поддерживать энтузиазм к принципиально тусклым и убийственным действиям

6

Не путать здравомыслие и моральную неудачу

7

Рассматривать дела в разрезе мотивации или её недостатка

8

Приобретай привычки — начиная с маленьких, даже микроскопических шагов