АК Психолог Анна Коваленко



Перезагрузка мотивации

и поиск истинных желаний

10 лучших способов как найти свои истинные желания и перезагрузить мотивацию, если вы на грани выгорания и потери движущих смыслов.

1. Заведите дневник

Каждый вечер перед сном уделяйте несколько минут для записи одного эмоционально важного события. Для этого нужно вспомнить все, что произошло с вами за день и выбрать только одно, которое имеет для вас большую ценность. В дневнике так и нужно записать:

Событие — ценность для меня

В конце недели, месяца, вспомните важное событие и запишите таким же образом. Первые результаты вы получите уже через несколько недель. Через год перед вами будет список ваших ценностей, вы осознаете, чего на самом деле желаете.



2. Представьте идеальный день

Начинать решать проблему, как понять, чего я хочу на самом деле, лучше с малого. Запланируйте свой идеальный день. Продумайте его до мельчайших подробностей: как вы просыпаетесь, что едите на завтрак, как проводите утро и т.д.

Решите, каким образом будете добираться на работу, возможно, вы туда совсем не пойдете. С какими людьми хотите встретиться, где пообедать, как провести вечер. Чтобы расслабиться, включите приятную музыку, закройте глаза и представляйте свой идеальный день.



3. Дайте формулировку желаниям

Психологи называют это упражнение самым действенным. Выполнять его лучше с партнером. Тот, кто первым начинает говорить, расслабляется, закрывает глаза и отвечает на вопросы. Другой говорит:

- Вспомни момент, когда ты полностью раскрепостился и расслабился. (Пауза).
- Вернись в ту ситуацию, почувствую те же эмоции. (Пауза).
- Отбрось все тревоги и страх, вернись в состояние, когда ты знаешь, как найти себя в жизни, понять, чем заниматься. (Пауза).
- Погрузись в самого себя, заберись в самые потаенные уголки души и ответь на вопрос, чего ты хочешь от жизни (в этот момент нужно записывать изреченные желания).

Ответы, произнесенные в последние 5 минут упражнения, будут самыми правдивыми. Теперь останется только исполнить желаемое.

4. Проанализируйте ценности

Перечислите все, что для вас важно — запишите на бумаге. Это личный ваш список, поэтому будьте откровенны. Если в нем не будет мужа (жены), а только дети, ничего страшного. Не чувствуйте вину.

Потом выберите 10 важных пунктов. Сравните их между собой. Например, работа и помощь другим, работа и прогулки, работа и общение с друзьями и т.д.

В итоге оставьте только 3 пункта, которые больше всего важны вам. Это и будут ваши приоритеты.



5. Напишите личную миссию

Ответьте на вопрос «Зачем я пришел в этот мир?».

В этом коротком предложении концентрируются все ваши цели и ценности. Миссию сложно найти,
а сформулировать еще сложнее. Включите воображение. Что будет, если вас вдруг не станет.

Кто от этого пострадает, изменится ли что-то.
Самым сильным способом написать миссию является составление собственного некролога. Представьте,
что пишете его в местную газету.

Личную миссию можно сравнить со стержнем, на который вы нанизываете свои ценности.



6. Ответьте на 5 вопросов

В своей книге «О чем мечтать» Барбара Шер предлагает ответить на вопросы-исследования своих желаний:

1. Что я чаще всего делаю, если посмотреть на жизнь глобально?

2. Что я любил делать в прошлом?

3. Что я не люблю делать?

4. О чем я мечтаю, фантазирую, кто я в своих фантазиях?

5. Чего я боюсь?

Ответы запишите, они помогут узнать, как разобраться в себе и понять, чего ты хочешь на самом деле.



7. Выясните истинные желания

Составьте список минимум из 20 пунктов на тему «Что я делаю и чем занимаюсь, если у меня есть $100 млн», можно оформить как сочинение.

Важный момент: представьте, что вы уже имеете всевозможные материальные блага, посмотрели мир, помогли всем родственникам и многочисленным благотворительным фондам.

Словом, от вас никто ничего не требует и не ожидает. С ощущением стабильности, спокойствия, достатка напишите, чего же теперь хотите больше всего, что доставит вам радость и придаст жизни смысл.

Скорее всего, вы сейчас подумали, зачем мне это представлять, ведь таких денег у меня никогда не будет. Это ваш скептический голос — вы пытаетесь сохранить текущее положение вещей.

Смысл эксперимента в том, чтобы освободиться от посторонних мыслей и ответить на вопрос, как понять, кто я и чего хочу от жизни. Цель — выяснить истинные желания, то, чего вы хотите на самом деле.

Вы написали список или сочинение — порадуйтесь. вы узнали себя и сделали шаг к примирению с собственной личностью.

8. Составьте «личное дело» мечты

Запишите мечты в порядке важности и заведите на каждую «досье», состоящее из следующих пунктов:

- название;
- рисунок и описание;
- почему она желанна;
- процент адекватности;
- время на осуществление;
- какие действия нужно совершить для воплощения в жизнь;
- требуемые ресурсы, знания и опыт;
- помощники и единомышленники;
- действия на день, неделю, месяц и т.д.

Это план и варианты ваших действий. Вы назвали мечту и записали все, что нужно знать, чтобы она стала реальной.



9. Примерьте желаемое

Действенным способом для решения вопроса, как понять, чем хочешь заниматься в жизни, является полное погружение в атмосферу мечты.

Например, вы мечтаете об определенной марке машины. Сходите в автосалон и воспользуйтесь услугой «тест-драйв».

Во время поездки вы увидите машину своей мечты изнутри, отметите все плюсы и минусы, а главное, поймете, хотите ли вы теперь ее приобрести.

«Тест-драйв» можно устроить любой желаемой вещи — на время «примерить» ее и понять, нужна ли она на самом деле.

Краткосрочная поездка в город или страну, куда хотите переехать, поможет определиться, подходят вам условия или нет. Если хотите сменить дизайн, закажите ночь в отеле и проведите ее в условиях интерьера-мечты.

Мечтаете о новой работе — посетите несколько мероприятий или мест, связанных с желаемой профессией. Потом честно признайтесь, этого ли вы хотели.

Пережитые эмоции послужат стимулом к реализации плана или к полному отказу от него.

10. «Распакуйте» мечту

Чтобы определить, что на самом деле скрывается за вашими желаниями, примените метод последовательных вопросов. Научитесь находить истинную потребность или ценность.

Например, вы мечтаете о дорогом телефоне или машине. Денег на покупку нет, но вы не можете перестать думать об этом.

Попробуйте распаковать мечту при помощи последовательных вопросов:

«Чего на самом деле я хочу? Чтобы на меня обратили внимание? Чтобы на меня смотрели, когда я иду с дорогим телефоном или еду на красивой машине? Привлечь внимание друзей или коллег? Чтобы все думали, какая я классная (классный)? Какое мое истинное желание? Привлечь внимание?»

Получается, что вы просто хотите обратить на себя внимание. Но ведь сделать это можно, не покупая дорогую вещь.

Просто покажите себя с уникальной стороны, раскройте свои особенности. Быть интересной личностью намного труднее, чем пройтись с дорогим телефоном.

Приглашаю вас на индивидуальную консультацию

для перезагрузки мотивации и поиска своих истинных желаний!

Для кого?

Для людей, которым **нужна перезагрузка, обретение новых смыслов и мотивации**

Пакет из 5 встреч, в результате которых вы:

- Пройдете **все этапы выхода из выгорания** с моей поддержкой
- **Перезагрузитесь** как морально, так и физически
- Проанализируем **что привело к выгоранию**, чтобы в будущем не допускать такого состояния
- Сформируем ваш персональный **ресурсный список**

Стоимость консультации 5.000 ₽

КУПОН

-20%

В течение 3-х дней после получения гайда консультация на эту тему со скидкой 20%



Записаться на консультацию

