

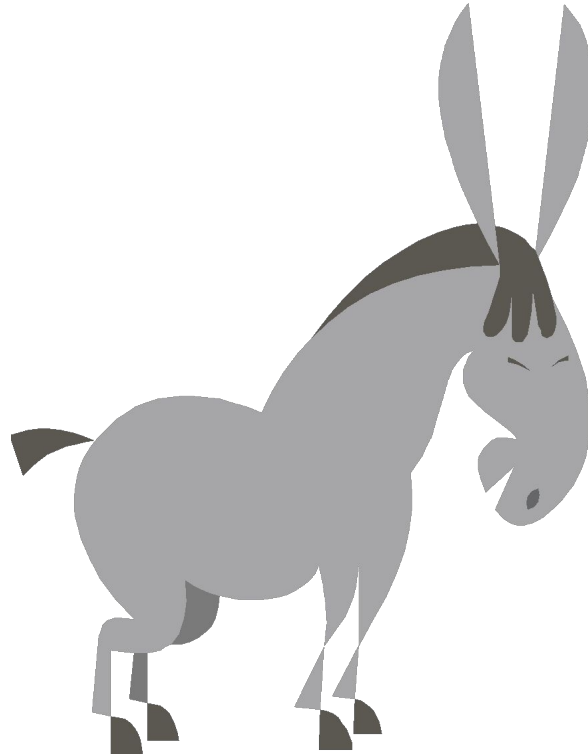
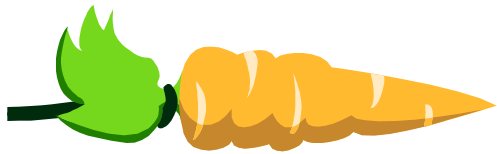
# Мотивация с помощью транса



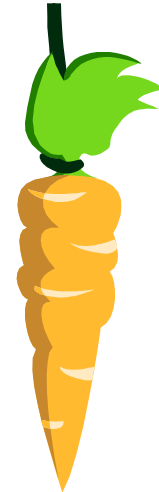
Автор – Антон Безмолитвенный

# Виды мотивации

Мотивация ОТ  
(избегание)



Мотивация К  
(стремление)



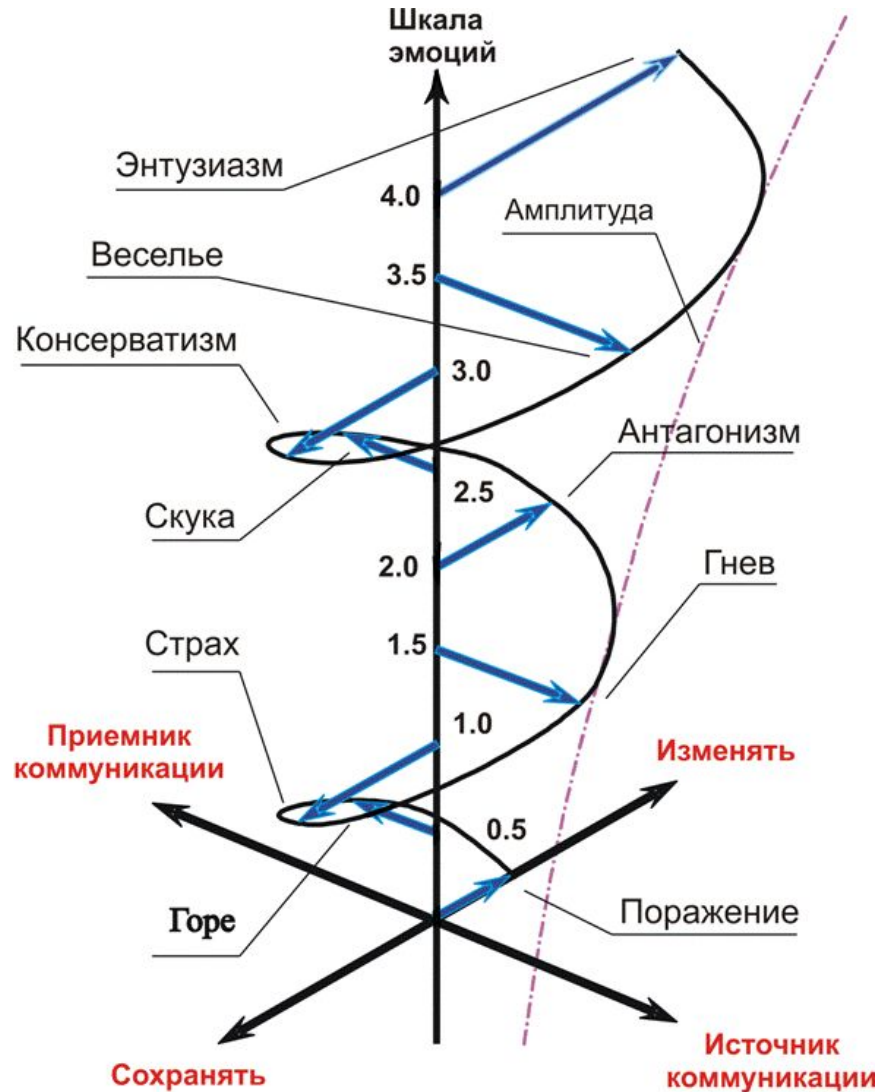
**Твои Правила:**

Избегание проблем или стремление к лучшему будущему?

# Мотивация

Мотивация ОТ  
(избегание)

Мотивация  
ОТ –  
состояния  
ниже Скуки



Мотивация К  
(стремление)

Мотивация К –  
состояния  
выше Скуки

Рис. 2

# Пирамида Маслоу




# Демотивация и лень

Лень бывает  
разной:




Демотивация – это неадаптивная лень

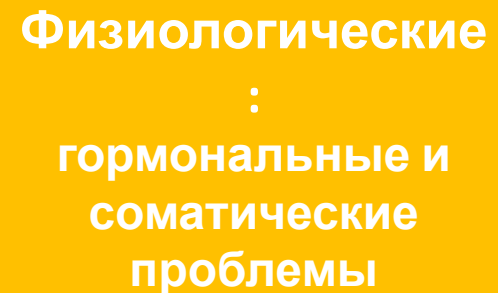
# Причины демотивации



Ментальные:  
убеждения и  
опасения



Эмоциональные:  
страх, стресс,  
негативные состояния



Физиологические  
:  
гормональные и  
соматические  
проблемы

# Убеждения и опасения

1. Я не смогу (у меня не получится)
2. Уже пробовал – все становилось только хуже
3. Это не для меня (пусть другой с этим разбирается)
4. Я не знаю, как
5. Я не знаю, зачем

# Негативные состояния

Причин может быть множество:  
Бессонница, стресс на работе, хронически  
низкий эмоциональный тон




# Физиологические состояния

Сильная усталость (больше суток без сна, мощная физическая нагрузка, истощение)


Отсутствие или нехватка нужных нейромедиаторов (серотонин, дофамин и т.д.)

Физиологическое недомогание (давление, боли и т. д.)

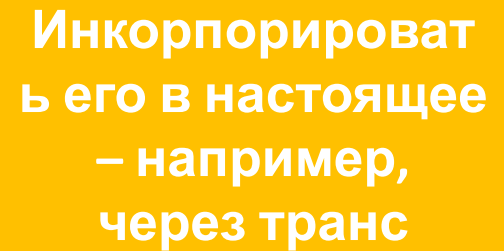
# Как побеждать демотивацию



Устранить  
опасения и  
разобраться с  
убеждениями



Выявить в прошлом  
нужное (ресурсное)  
эмоциональное  
состояние



Инкорпорироват  
ь его в настоящее  
– например,  
через транс

# Быстрая техника «На пике»

