

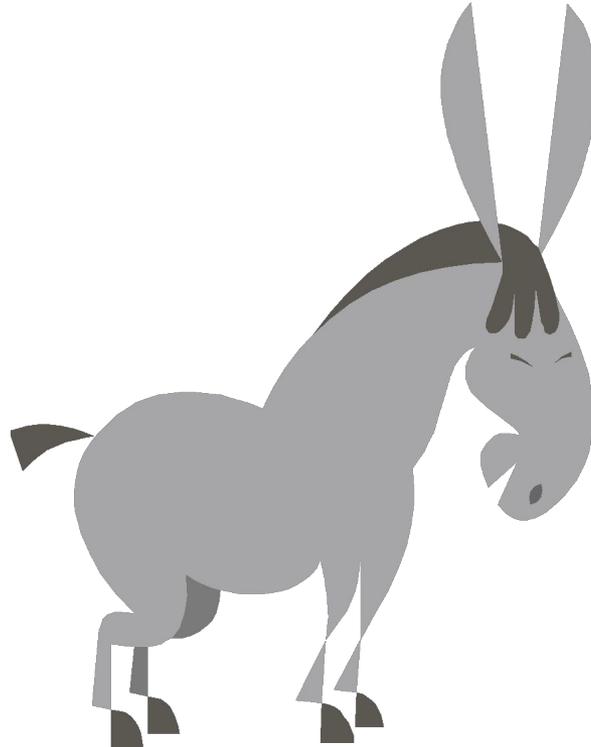
Мотивация с помощью транса



Автор – Антон Безмолитвенный

Виды мотивации

Мотивация ОТ
(избегание)



Мотивация К
(стремление)



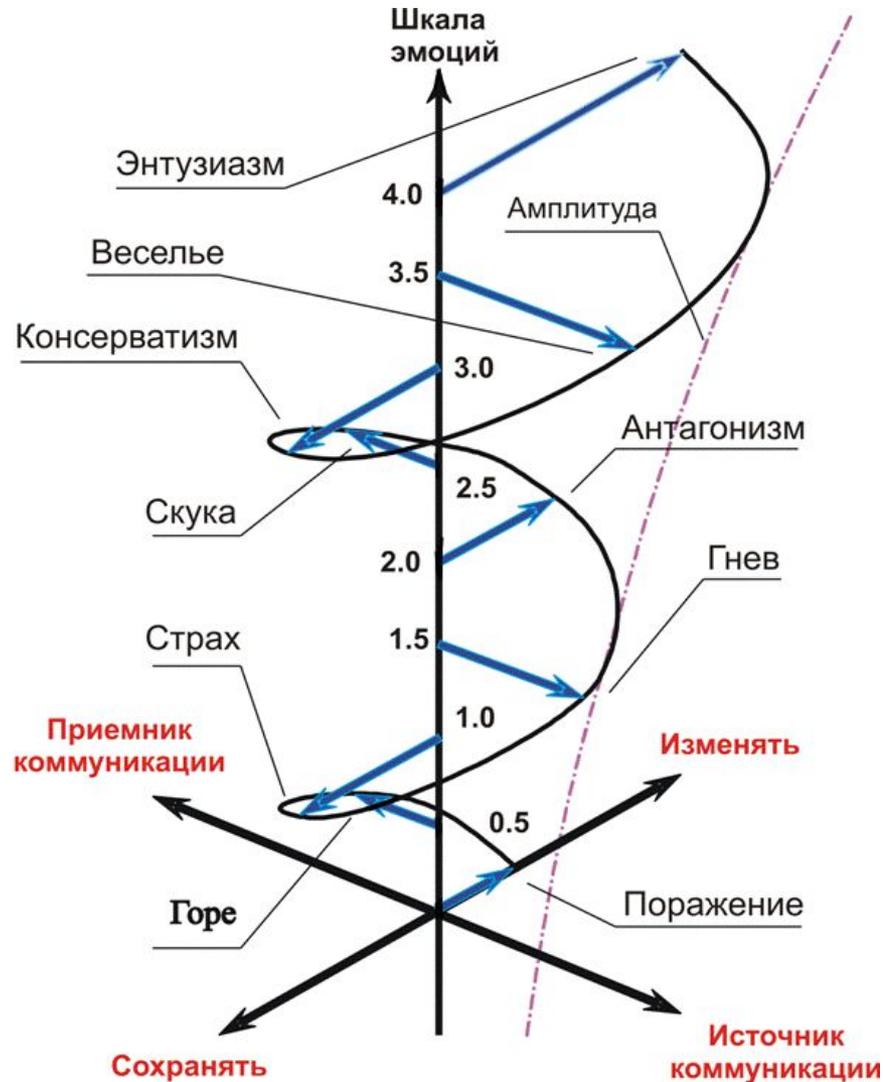
Твои Правила:

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

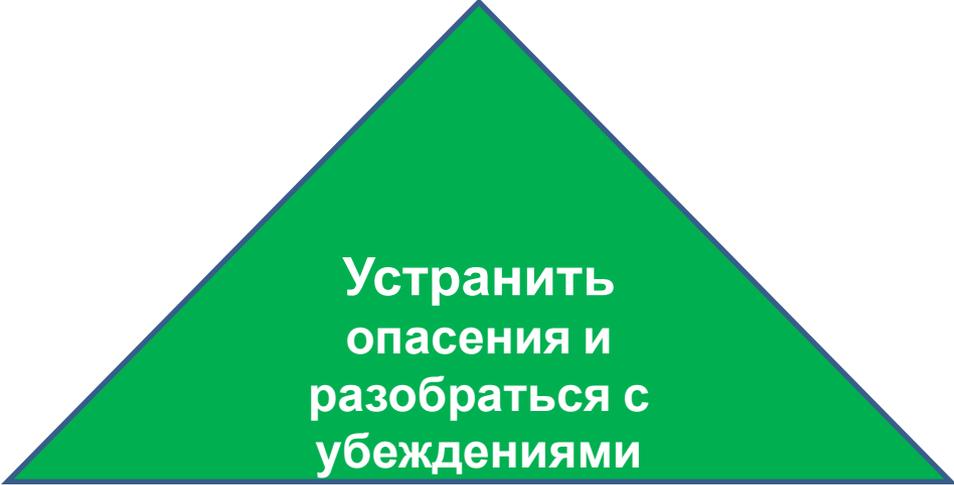
Физиологические состояния

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.)

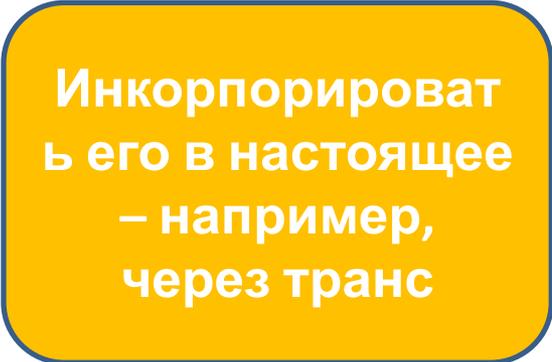
Как побеждать демотивацию



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»

