Презентация

на тему:

«Дисциплина. Мотивация. Оптимизация времени.»

Подготовила:
учителя
физической
культуры
МБОУ СОШ №42
Коновалова Н. С.

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.**

В чём разница?

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

  Это полностью неверное восприятие.

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

  Последствия ошеломляют.

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

Начинай новый день
так, словно это лучший день
в твоей жизни

Заканчивай день
с чувством уверенности,
что ты стал немного лучше

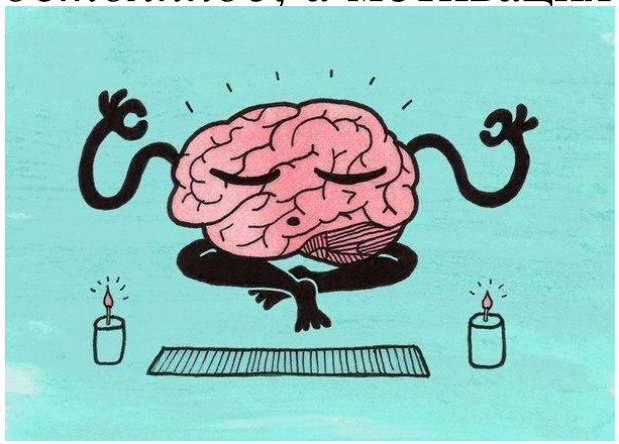
В чём разница?

- Мотивация — это когда ты вручную давишь на рукоятку, чтобы усилить давление. В лучшем случае, она хранит и преобразует энергию для конкретной цели.
- Напротив, *дисциплина — она как мотор*, который однажды завёлся и постоянно поставляет энергию в систему.
- Продуктивность не имеет необходимых психических состояний. Для последовательных, долгосрочных результатов, дисциплина превосходит мотивацию.

В итоге, **мотивация** — это попытка достичь состояния готовности к какому-то действию. **Дисциплина** — это когда вы делаете что-то, даже будучи не в состоянии.

Подведём небольшой итог

- **Дисциплина**, если кратко, это система, а **мотивация**, в то же время, скорее аналогична цели. В этом есть симметрия. Дисциплина — это *что-то более-менее постоянное*, а мотивация — *мимолётна*.



- Как развить дисциплину?

Приобретая привычки — начиная с

маленьких, даже микроскопических,

набирая обороты, используя их для дальнейших изменений в повседневной жизни, строя петлю положительной отдачи.

Мотивация — это контрпродуктивный подход к продуктивности.

Правила для достижения результатов

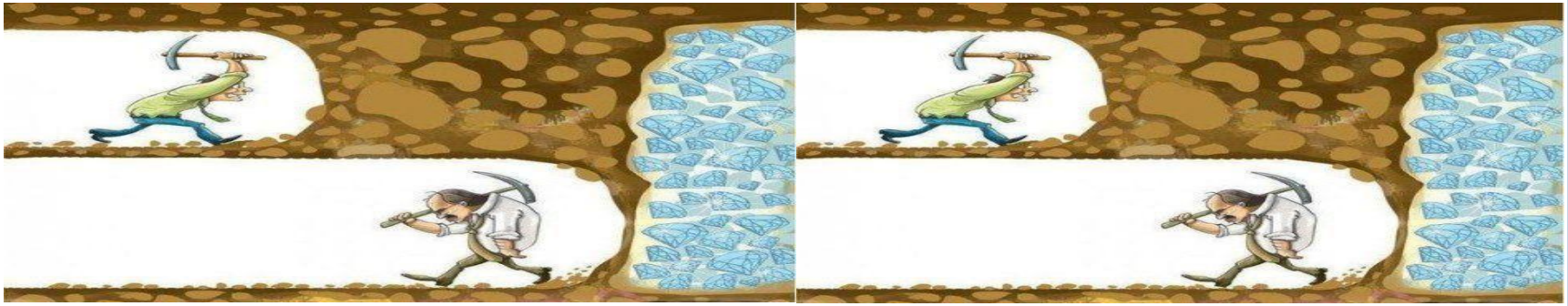
- Самый важный момент – это осознание, что сразу ничего не выйдет. Любая цель, проект и т.п. требует затрат времени и сил, осознай это и будь готов приложить эти силы. Только действие принесет

Правила для достижения результатов

- Видение. Постарайтесь осознать – для чего вам то, что вы делаете. Знать свою большую цель и следовать к ней – вот то, что поможет вам не расслабляться, не позволит потеряться, всегда будет вас стимулировать. Анализируйте ошибки. Чаще задавайтесь вопросом: то, что я сейчас делаю, приближает меня к моей мечте?

- Занимайтесь тем, что нравится! Иначе рано или поздно это надоест. Потому что главное правило любого успеха – заниматься любимым делом. И в один момент времени фокусируйтесь на чем-то одном. Живите этим делом, вкладывайте в него силы и душу. Только тогда процесс будет приносить вам настоящие результаты.

Никогда не сдавайся!



Способы справляться с делами быстрее. Дисциплинируйте себя!

- Определитесь с тем, что для вас действительно важно. В противном случае 80% того, что вы будете делать, не принесет результата.
- Полноценный сон, хорошая еда и физические упражнения помогут вам поддерживать себя в тонусе, а это наиболее важно для достижения целей.
- Правило 2 минут. Если вы можете сделать что-то в течение 2 минут (например, ответить на письмо или прибрать свое рабочее место), то сделайте это прямо сейчас! Стоит вам отложить это дело на потом, оно займет у вас гораздо больше 2 минут, или же вы не сделаете его совсем.
- Правило 5 минут. Отличный способ борьбы с трудной или скучной задачей. Не ставьте себе целью решить ее сейчас, а просто уделяйте ей в течение дня 5 минут. Возможно, в какой-то

Способы справляться с делами быстрее. Дисциплинируйте себя!

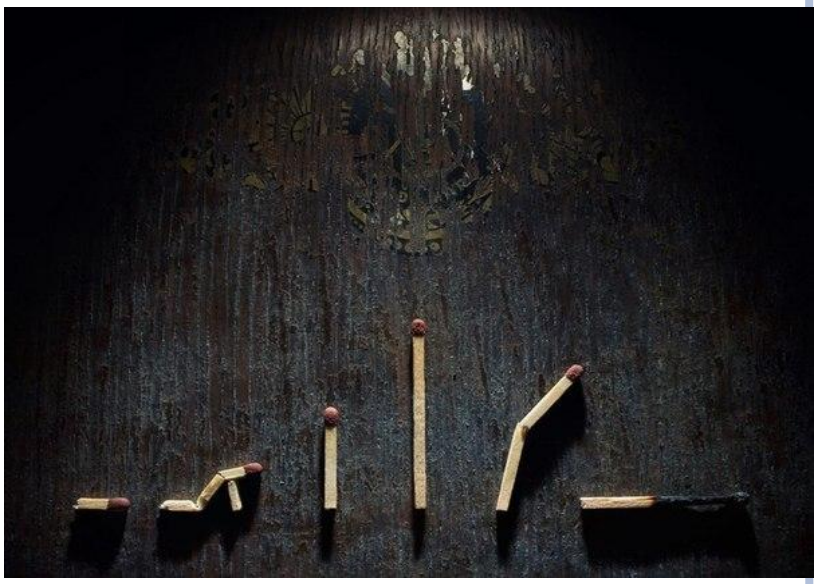
- Правило успеха Сайнфелда. Если вы хотите быть профи в чем-то, делайте это каждый день. В любой день абсолютно, в праздники и выходные. Исключений не должно быть!

Способы справляться с делами быстрее. Дисциплинируйте себя!

- Ваша сила воли не безгранична. Постарайтесь решать важные задачи в первой половине дня. На вторую часть дня оставьте те задачи, что не требуют напряжения силы воли.

- Не стоит тратить время на создание абсолютного совершенства. На наведение лоска тратится слишком много сил.

- Планируйте свой отдых. Немного отдыха никому не помешает. А после напряженной работы это даже полезно — могут появиться новые идеи.



Спасибо за внимание!