



ЗНАКОМСТВО - НАЧАЛО ПУТИ В

BOOTY UNIVERSITY

КОНСПЕКТ

НАВИГАЦИЯ ПО КОНСПЕКТУ

1. Что такое мотивация и этапы её формирования	1
2. Ошибки, которые убивают мотивацию.....	2
3. Техника «Стоп»	4
4. Техника «Сложенные руки»	4
5. Упражнение «Закрепление образа».....	5



МОТИВАЦИЯ = ДВИГАТЕЛЬ

Мотивация — это то что является вашим двигателем на пути к достижению цели.

ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ:

1 этап — «РЕАЛЬНЫЙ ВЗГЛЯД НА СИТУАЦИЮ»

На этом этапе мы проводим аудит или анализ своей жизни, смотрим на то, что реально существует здесь и сейчас. Возможно, у вас есть какая-то проблема, и вы хотите её решить. Для этого выпишите в своей рабочей тетради к каким существующим проблемам привел вас прежний образ жизни. Возможно у вас есть проблемы:

- с весом
- с питанием или режимом дня
- со здоровьем
- с заниженной самооценкой
- усталость, раздражительность
- апатия, лень, подавленное состояние
- и др.

Пропишите то, что вас на сегодняшний день не устраивает. Это и будет точкой отсчета.

2 этап — «ПРОГНОЗ НА БУДУЩЕЕ»

На этом этапе необходимо представить, а затем выписать в рабочую тетрадь, как будет выглядеть ваша жизнь, если вы ничего не начнете в ней менять. Что будет в вашей жизни через год, два, три или пять лет. Здесь очень важно это глубоко проанализировать, прочувствовать, прожить. Как будто вы смотрите отрывок своей будущей жизни в виде фильма. Понаблюдайте за своими ощущениями. И помните, если мы ничего не будем менять, наши проблемы будут усугубляться.

3 этап — «ПОГОВОРИМ О ПОЗИТИВНОМ»

На этом этапе вы представляете себя иной, той, которой хотели бы стать. Что будет в вашей жизни, если вы хоть что-то начнете менять. Например, что будет, если:

- я начну контролировать своё питание, делать его более разнообразным, вкусным и полезным
- я начну включать спорт в свою жизнь
- я начну формировать новые привычки

Как я буду себя чувствовать, как я буду выглядеть, какие у меня привычки, как будет проходить мой день, как я буду проявлять себя в отношениях с мужчиной и в мире в целом, какие у меня появятся новые возможности. Проживите этот фильм.

4 этап — «ПРИЧИНЫ, КОТОРЫЕ МЕШАЮТ»

На этом этапе задайте себе честно вопрос “А что мне мешает начать уже сегодня что-то делать?”. Выпишите все причины, которые мешали вам начать новую жизнь. Когда вы напишите эти причины, посмотрите на них со стороны. Вы поймете, что, на самом деле, они очень “притянуты за уши”. Вы можете выписать:

- сейчас у меня неподходящий момент
- у меня завал на работе
- меня некому поддерживать

Будьте с собой честны. Вам это действительно мешает начать, или это только отговорка. Когда вы честно начинаете с собой разговаривать, появляется много внутренних сил. **Тогда начинает работать мотивация.**

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ УБИВАЮТ МОТИВАЦИЮ

1 ошибка — ЖЕСТКОЕ ОГРАНИЧЕНИЕ В ПИТАНИИ

Когда мы начинаем себя ограничивать, мы начинаем испытывать стресс. Мы не любим какие-либо рамки и ограничения, поэтому нам хочется из этого вырваться любыми способами. Мы начинаем ждать того самого счастливого дня, когда все мучения закончатся. В этом и заключается ошибка. Мы начинаем себя жестко ограничивать, наш мозг сделает всё возможное, чтобы вернуть нас обратно.

Для этого необходимо применять «СИСТЕМУ МАЛЕНЬКИХ ШАГОВ». Мы себе не говорим, что мы себя ограничиваем. Мы расширяем наши возможности. Тем самым даем понять нашему мозгу, что мы не забираем у него, наоборот, предлагаем широкий ассортимент выбора. Воспринимайте все, как игру.

2 ошибка — НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Именно они влияют на то, что мы будем подвержены срыву. Если у нас что-то идет не так, начинают лезть негативные мысли, которые формируют негативные эмоции. У нас происходит эмоциональный провал, но наш мозг не хочет испытывать такие эмоции, поэтому первое, что он начинает делать, искать быстрое утешение в виде вкусной еды. И вот мы стоим у холодильника и поедаем вкусненький торт. Но это сиюминутное удовольствие тут же переходит в следующую негативную эмоцию: мы начинаем себя ругать. Это и есть порочный круг срывов или порочный круг тревоги.

Мы должны понять, что негативная эмоция может привести к тому, что наша мотивация будет уничтожена. Наша задача замечать эту негативную эмоцию. Самообвинение также может привести к негативной эмоции.

3 ошибка — СЛИШКОМ АМБИЦИОЗНО ПОСТАВЛЕННАЯ ЦЕЛЬ. СЛИШКОМ БЫСТРЫЙ СТАРТ

Наш курс идет 3 месяца, и вы можете поставить себе цель сбросить 10 кг. Для нашего мозга это зона дискомфорта, поэтому он сделает всё возможное, чтобы вы туда не пошли. Наш мозг очень прожорливый орган, поэтому он не любит тратить энергию. Всё, что нам нужно сделать, разбить нашу цель на этапы, на маленькие шаги. Тем самым мы покажем своему мозгу, что никакой большой нагрузки не ожидается. При постановки маленьких целей применяйте технику

«Формулирование цели уменьшительно-ласкательным способом»

Например, скажите своему мозгу: «Мне нужно всего лишь 900 граммуличек, это совсем ничто по сравнению с цеееелой неделей». В этот момент вы обманываете мозг. Он соглашается, что это не страшно.

4 ошибка - НЕПРИНЯТИЕ СВОЕГО ТЕЛА

Если мы не принимаем свое тело, мы начинаем испытывать негативную эмоцию. И эта эмоция формирует порочный круг, о котором говорили выше. Наша задача абстрагироваться от этой негативной эмоции и перенести её в мысль, то есть в ФАКТ. Да, я вешу 72 кг, но это просто факт. Хотела бы я весить меньше? Да, хотела бы, но пока вот так. Это просто факт, поэтому я не буду переживать по этому поводу. Наша задача принять, что с нами всё нормально. Только тогда можно двигаться к своей цели.

ТЕХНИКИ «СТОП»

Если вы испытали негативную эмоцию, и пошла негативная мысль, сделайте себе жест-отбивку и вслух скажите “СТОП!” Этим словом мы прерываем негативную мысль. Далее произносим “Да, я сейчас...” и переводим просто в ФАКТ ту мысль, которая к нам пришла.

Затем делаем несколько глубоких вдохов и выдохов. В среднем это будет интервал на 4-6 вдохов и выдохов в 1 минуту. Глубокий вдох носом, медленно-медленно вдыхаем максимальное количество воздуха. Задерживаем на доли секунды и медленный выдох через рот. При этом можно губы сложить трубочкой. Медленное дыхание является одной из основных техник, когда нам нужно понизить негативные эмоции.

“Да, со мной всё в порядке, я иду дальше!”

В этот момент мы не позволяем негативным мыслям завладеть нами. Мы от них отодвигаемся. С данной техникой можно применять следующую технику.

ТЕХНИКА «СЛОЖЕННЫЕ РУКИ»

Мы складываем ладони вместе, спина максимально прямая, подбородок немного вверх, делаем небольшое давление одной рукой на другую. В этот момент продолжаем медленно дышать. Так на протяжении одной или нескольких минут. Дыхание начинает снижать уровень тревоги, а складывая руки таким образом, мы в этот момент регулируем внутренний конфликт.

Наше тело и наш мозг связаны друг с другом. Они всё время подают внутренние сигналы. То, что мы испытываем в отношении чувств, отражается в нашем теле. Поэтому, если тело принимает определенное положение, это влияет на систему мышления.

Эти техники вы можете использовать в любые моменты своей жизни, как только начинаете чувствовать, тревогу, неприятное переживание или негативные эмоции.

УПРАЖНЕНИЕ «ЗАКРЕПЛЕНИЕ ОБРАЗА»

(Для выполнения данного упражнения переходите во второе видео в личном кабинете)

Для того чтобы поддерживать длительную мотивацию на достижения результата, необходимо через бессознательное «загрузить» и «закрепить» образ результата. В результате применения данной техники, происходит изменения восприятия и мышления.

Пошаговая инструкция техники:

1. Подготовка пространства. Обстановка в помещении должна быть располагающей, спокойной, максимально безопасной, чтобы вы могли расслабиться и погрузиться в технику. Важно, чтобы вас ничего не отвлекало!
2. Подготовка к технике. Закрываем глаза и расслабляемся. Необходимо войти в состояние спокойствия и безопасности.
3. Шаг 1. Представьте перед собой огромный белый экран. Представьте желаемый (идеальный) образ себя. Рассмотрите его в деталях, как в кино. Просмотрите мини фильм из жизни этого идеального образа. Примерьте на себя этот образ соединяясь с ним. Прочувствуйте ощущения восторга, счастья, гордости. Вы теперь и есть этот образ.
4. Шаг 2. Выйдите из «идеального» образа, оставляя его на экране справа от вас.
5. Шаг 3. Слева от себя, на экране сформируйте образ «прежнего себя», тот который вы не принимаете, ту себя, которую вы ругаете, гнетете, ненавидите и наказываете. Рассмотрите этот образ детально как будто смотрите отрывок из фильма. Подойдите к этому образу, обнимите его, успокойте и скажите, что вам пора прощаться. Прощайтесь с образом раз и навсегда и радостно отпустите его на свободу. Вам необходимо образ отдалять от себя, пока он не превратиться в точку и не исчезнет вспышкой.

6. Шаг 4. Вернитесь к образу «идеальному», приближайте его к себе максимально и соединитесь с ним полностью, став одним целым. Усиливайте ощущения восторга, радости и счастья. Скажите себе любую жизнеутверждающую фразу (пример: теперь я стала тобой! Я знала, что я смогу! Теперь я знаю какая Я! И тд)
7. Шаг 5. Медленно выходите из техники и немного отдохните.
8. Закрепление. Данную технику необходимо повторять в течении 21 дня.

