The background features a large, dark, irregular ink splatter in the center. Overlaid on this is a complex geometric wireframe of thin black lines that form various polygons and triangles. A bright, glowing light source, possibly representing a sun or moon, is positioned behind the splatter, creating a lens flare effect with red and orange hues. The overall color palette is dominated by dark purples, blues, and greys, contrasted against a bright, hazy white background.

Моя Мотивация

1. Основной мотив, ресурс

Проблема



Негативная мотивация на конечную цель

Причина



Потому что мало времени и есть животный страх, не сделать не получится.
Если не делать, то смысла в чем то вообще нет.

Решение



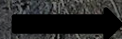
Достижение через позитивную мотивацию.
Позитивная на промежуточные цели , которые реализуют основную, так как они приносят:

- Власть
- Комфорт
- Свобода
- Возможности
- Спокойствие
- Социальное признание

Это базовые потребности психики, на которые выделяется мотивация.

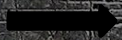
2. Понятны ли действия?

Проблема



Позитивная мотивация есть, но она не всегда активна и не всегда стимулирует психику

Причина



Нет очевидного опыта получения этих ресурсов в необходимом количестве и психика не осознает их ценности

Решение



Всегда необходима детализация действий действий на бумаге или на схеме.

- Как конкретно делать? (посмотреть видео, узнать у того кто делал)
- В какие сроки? (для обозначение дедлайнов)
- Где? (для оценки возможности)
- С кем? (для оценки ресурсов людей и своих)
- Кто будет делать? (для делегирования и распределения)

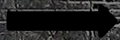
3. Что нужно добавить

Проблема



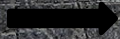
Да действия обычно всегда понятны, но часто не выполняются или не доводятся до конца

Причина



Психика не видит конкретики ресурсозатрат и точки приложения усилий.
Отсутствует формульное понимание выгода, которая дает рациональную оценку действиям, которые совершаются ради достижения целей.

Решение



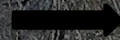
Необходимо пробовать ресурс

- Власть (создавать группу, которую буду вести и управлять ей)
- Комфорт (ежемесячно повышать уровень комфорта)
- Свобода (сохранять и преувеличивать свободу слова и действий)
- Возможности (Больше себе позволять реализовывать мечты и желания)
- Спокойствие (избегать факторов повышающих тревожность и риск все потерять)

Повышать градус этих ресурсов и встраивать их больше в жизнь.

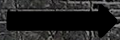
4. Действия которые демотивируют

Проблема



Когда понятны действия и надо их совершать, то пропадает желание или они откладываются, или не совершаются

Причина



Эти действия требуют :

- Кропотливости
- Усидчивости
- Постоянных повторений
- Занижения самооценки

Решение



Действия в , которых требуется делать то, что психике делать не хочется и она не способна это делать

- Исключить,
- Заменить
- Делегировать

5. Есть ли что то актуальнее?

Проблема



Бывает ,что от главной цели что-то отводит, и не совершаются действия по ее реализации.

Причина



Появляются текущие дела, которые отвлекают на себя из за:

- Ответственности перед другими людьми
- Они более веселые и инстинктивные
- Общение с другими людьми и переключение на их задачи происходит автоматически

Решение

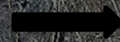


Установить рабочее время и время отдыха в формате:

- Количество времени ,которое уделяю отдыху и действиям в течении дня в часах.
- Жестко отсепарировать рабочее время от отдыха
- Сделать это в интернет пространстве и в жизни
- Жестко отсепарировать себя от контакта с другими людьми во время рабочего времени в интернете и в жизни
- Проинформировать окружающих о важности данного графика

6. Что нужно для реализации?

Проблема



Цель не достигается и обрывается на пол пути.
Всплывают новые обстоятельства, которые вызывают демотивацию

Причина



Отсутствие понимания всех компонентов и ресурсов, необходимых для достижения результата и всплывающие обстоятельства.
Это тормозит психику

Решение



Нужны:

- Лабы (мозги и гены)
- Деньги (на исследования и продвижение)
- Люди (испытуемые, сотрудники, партнеры)
- Окружение (единомышленники)
- Силовая поддержка (единомышленники и наемники)
- Информационное влияние (интернет, бизнес, научное, политическое)
- Закрытие инстинктов (базовые ресурсы для мотивации)
- Спокойствие (психоэмоциональное)
- Безопасность (физическая, социальная, правовая, психологическая)

7. Что забирает мотивацию

Проблем

а

Присутствуют явления и события, которые понижают уровень мотивации, отгружают энергию или препятствуют реализации главной цели

Некие явления, которые я допустил в свою жизнь или необходимости, которые присутствуют, так как внедрены в жизнь и являются обязательными

Факторы:

1. Вокруг много незаинтересованных и посредственных людей (рассредоточивает и сбивает, трата времени)
2. Постоянные перемещения (мешает стабильно делать действия и обосноваться на выгодной локации)
3. Зависимость от комфорта (потребность в определенном уровне комфорта, который необходим психике)
4. Все заработки в интернете (вгоняет в зависимость от стабильного интернета и мест в которых он есть)
5. Отсутствие рабочего места (создает дискомфорт и демотивацию для совершения действий)
6. Отсутствие делегирования (действия не совершаются или совершаются долго)
7. Мало техники (не удобно делать необходимые действия, вызывает демотивацию)

Причина

Ваннем (де)

1. Оградить себя от общения с людьми, которые не помогают напрямую или косвенно реализовать главную цель
2. Нужно подстроить под этот формат все, так как это важный элемент. Создать максимум условий.
3. Увеличивать ежемесячно уровень комфорта
4. Обеспечивать лучший интернет на локации (главное скорость и стабильность)
5. Обеспечить себе в каждом жилье отдельное рабочее место, которое соответствует требованиям
6. Больше действий, которые не могу или не хочу выполнять, отдавать другим.
7. Выделить ресурс и обозначить нужную для эффективной работы технику

8. Что отвлекает и забирает время и внимание

Проблема

Высасывает время, энергию и ресурсы и не появляется желания действовать

Причина

Факторы, которые есть и уже высасывают энергию, так как они проникли в жизнь либо повысились в приоритете.

1. Соц сети (отгружают много внимания и времени)
2. Инстинктивные потребности (отвлекает на женщин и сексуальные желания, заставляет делать иррациональные действия ради их удовлетворения)
3. Бухгалтерия (рутинные действия, которые забирают время и частично деньги)
4. Много зависимых людей (отвлекает на их проблемы и заставляет тратить на них время)
5. Узы ответственности перед людьми (обязывает быть рядом или как то вести себя против своего желания)

Решение

1. Определить время в течение дня, когда могу быть в соц сетях
2. Приводить сферу в порядок и строго ее удовлетворять, чтобы не было отвлечения.
3. Делегировать
4. Изолировать себя от общения с такими людьми
5. Идти к себе, к своим желаниям

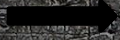
9. Что оказывает давление?

Проблема



Некоторые явления сбивают с пути и встают преградой. Так же есть вещи, отсутствие которых негативно сказывается на настрое.

Причина



Факторы:

1. Отсутствие вербальной поддержки (заставляет сомневаться в целях или забывать о них)
2. Отсутствие эмоц. Поддержки (понижает уверенность в целях и затирает их приоритет)

Решение



1. Необходимы единомышленники и люди, которые заинтересованы в результате.
2. То же самое
3. Только факты и результаты могут вызвать положительную реакцию

10. Гормональные проблемы

Проблема



Заполните свое

Причина



Заполните свое

Решение



Заполните свое

11. Страхи, фобии и самооценка

Проблема

Есть страхи и убеждения, которые вызывают дискомфорт и стопорят психику с мотивацией

1. Страх потерять время, деньги, энергию
2. Стыд самой цели (вдруг подумают что глупость)
3. Самооценка требует поддержки (эмоц и вербальной)
4. Частая тревожность (отвлекает)
5. Паранойя по разным поводам (отвлекает)

Причина

1. Рациональный страх в сложных и рискованных проектах
2. Рациональный страх из-за специфики цели и социального отношения к ней
3. Иррациональный страх, который есть из-за нехватки ресурса
4. Иррациональный страх, из-за отсутствия конкретной инфы и неочевидности последствий
5. Иррациональный страх из-за негативного опыта, специфики психики и нежелания негативных последствий

Решение

1. Нужен более детальный просчет и человек, который сможет в этом помочь
2. Удовлетворяется только достижениями, лучше не афишировать главную цель без четкой уверенности в ее реализации и потребности в этом
3. Нужны единомышленники, поддержка от родителей и от социума за достижения
4. Оградить себя от всего, что вызывает такие ощущения
5. Повышать самооценку, влияние, уровень власти, ресурсы и окружение