

Jak Manipulować Swoją Motywacją

aby osiągać cele
łatwiej i szybciej niż
kiedykolwiek
wcześniej



DAMIAN REDMER

Jak Manipulować Swoją Motywacją

**aby osiągać cele łatwiej i szybciej niż kiedykolwiek
wcześniej**

**Niniejsza publikacja jest własnością prywatną. Została nabyta w serwisie
Rozwojowiec.pl**

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część nie może być kopiowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody autora. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie oraz odsprzedaży.

**Wszelkie prawa zastrzeżone.
All rights reserved.**

Cześć!

Tutaj Damian Redmer i jeśli chciałbyś wiedzieć co dokładnie robić, aby Twoja motywacja do osiągnięcia danego celu była dużo wyższa i utrzymywała się przez dłuższy czas, to gratuluję!

Gratuluję, bo dotarłeś do właściwego raportu i tutaj dokładnie się tego wszystkiego dowiesz.

Dobra, bez żadnych rozdmuchanych wstępów tylko do rzeczy - powiedz czy zdarzyło Ci się może kiedyś strasznie podekscytować na myśl, że zamierzasz się za coś zabrać, albo że właśnie coś sobie postanowiłeś?

Na pewno tak.

A pamiętasz co się działo potem? Udało Ci się to osiągnąć albo wytrwać w swoim postanowieniu? Jeśli jesteś taki jak większość ludzi to **NIE**. Ostatecznie porzucamy ok. 90% naszych celów. Ale zanim dopadną Ciebie jakies wyrzuty sumienia z tego powodu, to poczekaj chwilkę... czytaj dalej ;).

To co Ci się przytrafiło jest CAŁKOWCIE normalne. Normalne dla 99% społeczeństwa. Dla mnie też było i zabierałem się za pewne swoje cele czy postanowienia czasami nawet 6 razy zanim w końcu udało mi się je zrealizować.

Ale to, że to jest całkowicie normalne dla większości ludzi, nie oznacza, że musi być takie też dla Ciebie, prawda?

Gdy sam próbowałem jednej rzeczy 5 razy z rzędu i za każdym razem rezygnowałem w połowie drogi, stwierdziłem, że jeśli spróbuję jeszcze raz tak samo jak wcześniej, to pewnie też mi się nie uda.

Doszedłem do wspaniałego wniosku, że muszę po prostu spróbować czegoś trochę innego. Postanowiłem odkryć jak wpływać na siebie w taki sposób, aby w końcu zrealizować swój cel... i myślę, że mi się to udało. W tym raporcie podzielę się z Tobą moimi odkryciami... a

właściwie to zastosowaniem odkryć innych, bo to czego się za chwilę dowiesz bazuje w dużej mierze na obserwacjach i eksperymentach naukowych czynionych na polu perswazji i manipulacji.

Dowiesz się tutaj jak wykorzystać pewne prawa perswazji żeby skierować ich siłę oddziaływania na siebie. Nauczysz się dosłownie sam wywierać na siebie wpływ, aby prościej i szybciej osiągać takie cele jakie tylko zechcesz.

Zainteresowany?

Jeśli tak to zapraszam.

A jeśli nie to... hej zainteresuj się bo to może Ci się naprawdę przydać, a wszyscy dookoła robią to KOMPLETNIE źle! Dlatego zapraszam Ciebie tak czy siak ;)

Cykl życia Twojego celu

Czy postanowiłeś sobie kiedyś, że od dzisiaj przestajesz coś robić np. palić? Albo czy postanawiałeś sobie, że coś osiągniesz bądź zrobisz, np. schudniesz, nauczysz się czegoś nowego?

Jeśli zdarzyło Ci się kiedykolwiek chociaż w duchu coś sobie postanowić, to wiesz jak smakuje ustalanie celu. A czy pamiętasz jakie uczucie temu towarzyszy?

Najczęściej w chwili, kiedy coś sobie postanawiamy, to dosłownie tryskamy motywacją, czyli taką postawą w stylu „O jaaa!!! Zrobię to, zrobię, ZROBIĘ!!! Jestem pewny, że mi się uda! Chcę tego!”. Jesteśmy dosłownie podekscytowani zmianą, którą chcemy w sobie zaprowadzić. Nasze myśli są wypełnione rezultatami, które chcemy osiągnąć.

Ach... magia wyznaczania nowego celu. Szkoda, że ten stan nie trwa wiecznie. To motywacyjne „odurzenie” trwa najczęściej do tygodnia, a wyraźny spadek można

zaobserwować najczęściej już nawet w 3. dniu po wyznaczeniu sobie nowego celu.

Potem zaczynają się schody i jest coraz trudniej. Do głowy zaczynają napływać wątpliwości: „Czy aby na pewno jest sens się tak starać, czy aby na pewno ten cel jest taki ważny? A może niepotrzebnie się wysilam i odmawiam sobie różnych rzeczy?”

Z czasem jest jeszcze bardziej pod górę i do tych narastających wątpliwości dochodzi często jeszcze znużenie i zmęczenie walką ze samym sobą, aż w końcu... BAH. Stwierdza się, że to postanowienie wcale nie było takie istotne i zwyczajnie się łamiemy. Nadchodzi etap rezygnacji, a po nim najczęściej błyskawicznie etap usprawiedliwienia.

Nikt nie chce wyjść na osobę niesłowną, która nie ma wystarczająco silnej woli i samozaparca, żeby wytrwać w swoim postanowieniu – nawet przed własnymi oczami.

Dużo trudniej i boleśniej jest przecież stwierdzić, że po prostu nie potrafiłeś kolejny głupi dzień robić czy nie robić tego co sobie postanowiłeś, że nie starczyło Ci silnej woli i jesteś słabszy niż myślałeś.

Dlatego zazwyczaj bardzo szybko usprawiedliwiamy swoją rezygnację zmniejszając wagę naszego celu. Stwierdzamy, że albo nie był taki istotny, albo był bezsensowny i tak by się nie udał itp.

Drugą popularną wymówką jest zwalanie całej winy na coś z zewnątrz.

„No tak, nie mogłem dzisiaj przecież np. trzymać się swojej diety bo okazało się, że kończy się termin ważności sporej części jedzenia w lodówce, dlatego musiałem ją jak najszybciej opróżnić. A wyrzucić... przecież szkoda. Trudno tym razem się nie udało, ale to nie moja wina. Siła wyższa!”

I usprawiedliwienie gotowe. Nigdy nie miałem żadnego celu z dietą, ale aż sam się zdziwiłem jaka fajna wymówka mi wyszła. Brrr... przerażająca zdolność. Prawda jest jednak taka, że jesteśmy świetni w wymyślaniu wymówek i niemal wszystko da się zaklasyfikować jako powód, żeby „dzisiaj sobie odpuścić”.

Zła pogoda, brak mleka w lodówce, śmierć ulubionego bohatera w serialu, nadwyżka zboża w Chinach południowych... wszystko może być powodem. Tak długo jak będziemy uzależniali nasze życie i rozwój od rzeczy, na które nie mamy wpływu (no może nie licząc tego mleka w lodówce) tak długo będziemy dosłownie niewolnikami losu. Żadnej kontroli, żadnego wyboru, po prostu rzuceni w bieg wydarzeń i zmuszeni by za nim gonić.

Jest jeszcze trzeci bardzo popularny typ usprawiedliwiania swojej porażki. Są to twierdzenia w stylu: „Mógłbym to zrobić w każdej chwili, ale teraz po prostu mi się nie chce”. Czyli, żeby nie wyjść na mięczaków we własnych oczach stwierdzamy, że po prostu dobrowolnie rezygnujemy z naszego postanowienia, bo mamy taki kaprys. Tak naprawdę wmawiamy sobie, że jesteśmy wewnętrznie silni i w każdej chwili – jeśli tylko zechcemy – możemy je przecież bez problemu ukończyć.

I tak kończy się cykl życia nieosiągniętego celu. Zaczynając od ekscytacji na samym początku, gdy stwierdzamy, że za coś się weźmiemy i coś zmienimy, poprzez nachodzące wątpliwości i wewnętrzną walkę, a kończąc na usprawiedliwieniu porażki.

No dobra... to teraz szybko zerknij czy nikt nie patrzy... i przyznaj szczerze:

Znasz ten scenariusz?

Widziałeś go już może gdzieś wcześniej?

A widziałeś go może... W SWOIM WYKONANIU?

No śmiało, ja już się przyznałem na samym początku (żeby mieć z głowy ;)), że wiecele razy odtwarzałem ten cykl i rezygnowałem ze swoich postanowień.

O.K. kiedy już wiemy jak wygląda typowy schemat, który sprawia, że kręcimy się w kółko zamiast ciągle iść do przodu w swoim rozwoju, to powiem Ci co jest MEGA popularnym błędem, który popełniają ludzie, nawet gdy chcą szukać pomocy w zwiększeniu swojej motywacji.

Najczęściej szukają technik i sposobów, które podniosą ich poziom motywacji w chwilach gdy jest już ciężko i do głowy wchodzi tłumnie wątpliwości. Zazwyczaj zaczynają się interesować swoją motywacją dopiero w chwili, kiedy czują, że zaczyna ona im uciekać jak piach przez palce... albo nie... jak woda z dziurawej butelki (o teraz znacznie bardziej obrazowo).

Czyli zauważają, że może im się nie udać dopiero w drugim etapie, kiedy czują wyraźnie, że muszą ze sobą walczyć, aby postawić kolejny krok w stronę swojego celu.

No tak... z jednej strony to sensowne, bo niby czemu mieliby martwić się swoją motywacją wcześniej, kiedy przecież mają jej jeszcze pod dostatkiem, bo niedawno postanowili sobie coś nowego?

To brzmi sensownie, ale powiedz czy działa?

Rzeczywistość pokazuje, że raczej nie.

Więc dochodzimy do prostego wniosku, że aby zwiększyć swoje szanse na wytrwanie w postanowieniu musimy coś zmienić w tym schemacie i... zacząć troszczyć się o swoją motywację **wcześniej**.

Tak, wcześniej czyli w pierwszym etapie, kiedy mamy jej jeszcze mnóstwo.

Ale niby jak mamy się zatroszczyć o coś, czego przecież mamy pod dostatkiem?

Właśnie o to chodzi. Póki masz pod dostatkiem motywacji „zakonserwuj” ją na później, tak abyś miał ją też wtedy, kiedy normalnie by już dawno opadła.

„Z motywacją jest jak z sikami”

Spokojnie, wyjaśnienie tego dziwnego nagłówka znajdziesz poniżej. Najpierw pozwól mi jednak powiedzieć Ci, że kluczem do posiadania względnie stałej, wysokiej motywacji, która

pomoże Ci łatwiej osiągnąć wyznaczone cele jest jej zakonserwowanie w momencie, kiedy masz jej pod dostatkiem. Co to znaczy?

Znaczy to tyle, że powinieneś rozłożyć tę ogromną chęć do działania, którą masz na samym początku na mniejsze kawałki, które będziesz sobie dostarczał każdego dnia. Czyli zamiast jednego wielkiego kopa motywacyjnego na start postarasz się zmniejszyć nieco jego działanie po to, żeby potem w kolejnych dniach ta chęć się utrzymywała dłużej.

„Moment, moment... chcesz, żebym pozbył się części tej ogromnej motywacji jaką mam na początku, gdy wyznaczam sobie nowy cel?”

Dokładnie tak. Posłuchaj: żeby coś osiągnąć w 95% przypadków nie potrzebujesz jednorazowego kopa motywacyjnego tylko stałej chęci do działania każdego dnia, a to dlatego, że po prostu znacznej większości swoich celów nie osiągniesz w jednym dniu, prawda? Nie schudniesz w jeden dzień, nie rzucisz nałogu, nie wyrobisz w sobie nowego nawyku, nie napiszesz książki, nie zrealizujesz większości złożonych projektów, nie staniesz się ekspertem ani nie zdobędziesz żadnej nowej umiejętności w jeden dzień.

Mało tego: w kwestii zdobywania umiejętności nawet dużo lepiej jest rozciągnąć czas nauki na jak największą liczbę dni niż koncentrować treningi intensywnie w krótkim okresie czasu. Czyli zamiast poświęcać na naukę czegoś np. 3 godziny dziennie przez tydzień osiągniesz dużo lepsze efekty, jeśli poświęcisz godzinę dziennie przez 3 tygodnie.

Dlaczego?

Jedno z badań pokazało, że kiedy pomiędzy poszczególnymi treningami w umiejętnościach mechanicznych jest sen, to przy następnym treningu widać znaczącą poprawę, sięgającą nawet do 20%. Czyli jeśli np. jednego dnia ćwiczyłeś grę na gitarze przez godzinę i potem następnego dnia znowu ćwiczysz na gitarze, to idąc tym trybem treningów powinieneś zauważać wyraźne postępy, czasami nawet o 20% z dnia na dzień.

Jednak, jeśli pomiędzy dwoma treningami nie występuje nocny sen, czyli gdy ćwiczysz np. przez godzinę rano, a potem przez kolejną godzinę wieczorem tego samego dnia, to naukowcy nie zauważyli u badanych osób żadnej wyraźnej poprawy w wykonywanych czynnościach.

Kluczem do rozwoju umiejętności okazał się być sen nisko-falowy, czyli inaczej sen głęboki, w który wchodzisz gdy zasypiasz wieczorem. Podczas tego snu Twój mózg reorganizuje się, tak abyś następnego dnia mógł wykonywać trenowaną czynność lepiej. Podobna sprawa ma się z zapamiętywaniem. Podczas snu głębokiego snu ma miejsce proces tzw. konsolidacji pamięci. Jest to proces, w którym zdobyte przez Ciebie w danym dniu informacje zostają utrwalone w Twojej pamięci długotrwałej.

Dlatego właśnie tak naprawdę nie potrzebujesz mega motywacji i super chęci do działania. Potrzebujesz regularności! To ona pozwoli Ci osiągnąć Twoje cele w najbardziej sprawny i wydajny sposób, który będzie Ciebie kosztował minimalną ilość wysiłku i czasu. Jeśli rozłożysz jakąkolwiek naukę na większą ilość dni zamiast ją koncentrować w jak najkrótszym czasie, to osiągniesz lepsze wyniki mniejszym kosztem. Jednak do tego potrzebujesz regularności.

A do regularności potrzebujesz w miarę stałej motywacji każdego dnia, zamiast wielkiego skoku na początku, a potem deficytu. Tutaj mnóstwo osób robi to źle.

Mogę być bezpośredni?

Z motywacją jest jak z sikaми. Nie możesz się zbyt mocno wysikać na zapas, prawda? Nie możesz sobie postanowić czegoś w stylu „O dzisiaj wysikam się tak porządnie, że starczy mi na następne 3 dni”. Żeby normalnie funkcjonować musisz sikać codziennie (przynajmniej powinieneś).

Tak samo jest właśnie z motywacją. Bardzo popularnym błędem jest myślenie, że jak się pójdzie na jakieś szkolenie motywacyjne czy przeczyta dobrą książkę, to zdobędzie się motywację „na zapas”. Owszem ona utrzyma się przez np. tydzień ale potem zacznie się stopniowo rozplýwać. Motywacja, nie jest czymś co się tak prosto magazynuje.

Sam pewnie możesz przywołać wiele wspomnień gdzie byłeś strasznie podekscytowany jakimś celem, a gdy przyszło co do czego, to ostatecznie i tak z niego rezygnowałeś z jednego bądź innego powodu.

Szalony tancerz

Uprawiałem przez 12 lat sportowy taniec towarzyski, uczyłem tańczyć wiele osób i widziałem tą postawę po prostu setki razy. Zazwyczaj im bardziej ktoś był podekscytowany faktem, że będzie się uczył tańczyć tym szybciej się poddawał. Właściwie to pewnie z 90% trafnością można by już po pierwszych zajęciach stwierdzić, kto przestanie trenować w ciągu najbliższego roku patrząc tylko na to, że jest ZA BARDZO zmotywowany. Interesujące, prawda?

Pamiętam jak kiedyś na treningu odwiedził nas stary znajomy, który też kiedyś tańczył. Z jego oczu po prostu tryskała pasja. Wyglądał jak na głodzie. „Chcę się zapisać, trenować, wygrywać, zdobywać medale! Już, teraz!”. Bez efektu były próby „ostudzenia” jego zapału. Był po prostu strasznie napalony by ponownie rozpocząć treningi.

„Damian nie mam niczego do treningów, żadnych butów, spodni, niczego. Może pojedę do Ciebie teraz do domu i kupię co masz, jeśli znajdziesz jakieś rzeczy, których nie używasz?”

Hmm... kusząca propozycja, ale fakt, że nie widziałem go przez jakieś 9 lat, a teraz nagle chce się do mnie wprosić o godzinie 21, przy czym mieszkam na kompletnym obrzeżu Szczecina, więc pewnie musiałbym go jeszcze odwieźć bo stamtąd by nie dotarł do domu... no właściwie... to mogłem się zgodz... **NIEEE!!!!**

„Nie! Poczekaj jeden dzień, to Ci przyniosę co mam!”

Na litość, ale był napalony żeby to dostać już teraz. Chciał od razu mieć wszystko do treningów żeby sobie móc w domu jeszcze tego samego dnia w nocy potrenować.

Ostatecznie sprzedałem mu buty i faktycznie trenował z nami. Zgadnij jak długo? Ok. 2-3 tygodnie. Nie pamiętam ile dokładnie bo to było dość dawno temu, a od tego czasu nigdy go więcej nie widziałem na sali.

Ten facet dosłownie tryskał motywacją, nie mógł usiedzieć w miejscu, a ostatecznie wytrzymał 2-3 tygodnie starając się zdobywać umiejętności, na które pracuje się latami.

I wierz mi: on nie był odosobnionym przypadkiem.

Morał: nie ufaj swojej motywacji na początku. Wtedy jesteś zbyt podekscytowany, żeby realnie ocenić poziom swojej wytrwałości.

A wiesz czego na pewno nie powinieneś robić kiedy jesteś właśnie w takim stanie motywacyjnego podekscytowania? **Nie powinieneś DZIAŁAĆ!**

„Co takiego? Przecież po to się motywuję, że coś robić, żeby działać, prawda?”

Zrozum – jeśli chcesz osiągnąć więcej niż przeciętna osoba, nie możesz postępować tak jak ona. A co robi przeciętna osoba, gdy wyznacza sobie nowy cel, nowe postanowienie? Jest podekscytowana z tego faktu, więc od razu zabiera się do działania. Ostatecznie jej motywacja się wyczerpuje i rezygnuje.

Gdy działasz od razu po ustaleniu nowego celu, to robisz tak jak każdy, czyli popełniasz najbardziej popularny błąd. Najgorsze jest to, że nie zauważyłem, żeby ktoś gdziekolwiek uznawał to za błąd. Wszyscy jeszcze zachęcają – działaj! Działaj jak najszybciej!

Może dlatego, że obracając się w gronie sportowców i samemu jednocześnie czasem trenując innych widziałem zbyt dużo sytuacji, gdzie motywacja dosłownie wyciekała z ludzi, którzy na początku byli tak podekscytowani, że mogliby trenować cały dzień. Dlatego mogę Ci śmiało powiedzieć, że gdy zaczniesz od razu działać to tylko zużyjesz to podekscytowanie i potem będzie Ci bardzo ciężko wytrwać w drodze do swojego celu.

Większość osób myśli, że jeśli chodzi o motywację to muszą się tylko nauczyć jak ją w sobie wzbudzać i reszta pójdzie z górki. Nieprawda! Jeśli chcesz skutecznie robić to co wiesz, że powinieneś robić, to nie możesz tylko potrafić wzbudzać w sobie motywacji do działania.

Musisz się ją nauczyć KONTROLOWAĆ, a to znaczy, że musisz nauczyć się także jak jej nie ulegać, czyli **nie działać**, kiedy nawet masz na to straszną ochotę. Dopiero połączenie tych 2 umiejętności da Ci kompletną władzę nad sobą samym i będziesz w stanie komfortowo i z uśmiechem na ustach robić w danej chwili dokładnie to, co wiesz, że powinieneś.

Co więc powinieneś zrobić na samym początku, gdy jesteś podekscytowany wyznaczeniem nowego celu? Nie działać, tylko zakonserwować tę motywację, czyli nie zacząć od razu zmierzać w kierunku celu, tylko wykorzystać to podekscytowanie, żeby podjąć działania, które zachowają je w Tobie na dłużej.

Jakie to działania?

1. Prawidłowe ustalenie celu
2. Zaplanowanie drogi do celu
3. Wykorzystanie prawa zaangażowania
4. Wykorzystanie prawa spójności

Procedura konserwacji motywacji

1. Prawidłowe ustalenie celu

W każdej książce o sukcesie trąbi się o wyznaczaniu swoich celów. Generalnie uwielbiam obalać popularne mity i znajdować informacje, które powiedzą Ci, że Ciebie wszędzie oszukiwano (oczywiście tylko, jeśli to faktycznie jest prawda), no ale w tym wypadku potulnie chowam ogon i przyznaję rację: prawidłowe ustalenie celu, to strasznie ważny krok w procesie jego osiągnięcia.

Natknąłem się na wiele badań, które jednoznacznie pokazywały, że osoby, które prawidłowo wyznaczyły i **zapisaly** swój cel, duuuużo częściej go w rezultacie osiągały, więc absolutnie nie ignoruj tego kroku. Wierz mi – gdyby tylko była jakaś przesłanka, jakieś badanie, albo wiarygodny fakt, który mówiłby że jednak ustalanie celu nie jest takie ważne, to bym Ci go z radością tutaj podał. Ale nic takiego nie znalazłem ☹. Więc pozostaje nam po prostu ładnie i grzecznie ustalić cel.

Nie będę się rozpisywał ponieważ na ten temat są dosłownie setki artykułów w internecie, ale mówiąc prawidłowe ustalenie celu mam na myśli:

- Określenie daty jego wykonania
- Dokładne i precyzyjne określenie celu, tak żebyś był w stanie jednoznacznie stwierdzić kiedy go osiągnąłeś, a kiedy nie
- Zapisanie go ręcznie na kartce papieru i trzymanie tej kartki po ręką. Najlepiej na widoku.

Przykład źle ustalonego celu:

Od dzisiaj codziennie rano biegam.

A w głowie jeszcze „Wiem, że powinienem go zapisać, ale po co. Będę pamiętał”

Przykład dobrze ustalonego celu:

Od dzisiaj czyli od 12.07.2011 obiecuję sobie, że przez co najmniej 30 dni będę codziennie rano do godz. 9:00 biegał na dworze przez przynajmniej 10 minut ani razu się nie zatrzymując, ani nie chodząc. (zapisane na kartce)

Widzisz różnicę?

Więc chyba nie mam sensu, żeby coś więcej komentował. Jeśli będziesz chciał to naprawdę na ten temat jest mnóstwo darmowych informacji w internecie. Jedziemy dalej.

2. Zaplanowanie drogi do celu

... teraz tak myślę, że ten przykład z bieganiem nie był szczególnie dobry, żeby pokazać Tobie

jak się ustala drogę do celu ☺. Ale trudno. Nie będę daleko szukał innych przykładów. Weźmiemy jeden z moich aktualnych celów. Może być?

Jeden z moich aktualnych celów, który wisi zapisany u mnie na tablicy korkowej nad biurkiem brzmi:

Ja, Damian Redmer obiecuję sobie, że od dnia 3.09.2011 potrafię swobodnie i komfortowo czytać z prędkością przynajmniej 2000 słów na minutę przy minimalnym zrozumieniu 85%.

To jest mój cel. Żeby go osiągnąć muszę wyznaczyć sobie jeszcze jak zamierzam tego dokonać. Ty także ustalając swój cel zaplanuj od razu, co będziesz robił aby się do niego dostać. Tylko tyle. W moim przypadku ustaliłem, że codziennie poświęcam godzinę na naukę szybkiego czytania i zaplanowałem jakie ćwiczenia będę wykonywał przez tą godzinę w poszczególnych dniach.

Taaa daaam!!!

Trudne? Nie szczególnie, a robiąc tylko te 2 rzeczy Twój poziom motywacji powinien się utrzymywać znacznie dłużej. Wiem, że to nie są jakieś rewolucyjne informacje, ale tak wiele osób tego w dalszym ciągu nie robi, że miałbym wyrzuty sumienia gdyby o tym tutaj nie wspomniał.

Więc zamiast oślepiony ekscytacją nowego celu rzucać się w wir działania, postaraj się najpierw trochę przystopować i ustalić cel oraz to jak zamierzasz go osiągnąć.

Ten pierwszy cel z bieganiem nie potrzebował żadnego dodatkowego planowania bo sam w sobie był już wystarczająco sprecyzowaną czynnością. Jednak jeśli Twoim celem jest zdobycie czegoś, nabycie jakiejś umiejętności czy zdanie egzaminu, to musisz zaplanować kolejne kroki i czynności, które Ciebie tam zaprowadzą.

3. Wykorzystanie prawa zaangażowania

No to teraz przechodzimy do trochę silniejszych narzędzi gdyż zajmiemy się wywieraniem wpływu na siebie samego. W pierwszej kolejności wykorzystamy jedno z praw perswazji, jakim jest prawo zaangażowania. Mówi ono, że im więcej wysiłku włożysz w daną sprawę, tym bardziej staje się ona dla Ciebie wartościowa.

Na potwierdzenie tego chciałbym Ci przytoczyć bardzo fajny eksperyment wykonany przez Elliot Aronson i Judson Mills. Ta dwójka naukowców utworzyła na potrzeby badania sztuczną grupę dyskusyjną dla kobiet, w której rozmawiano oczywiście o... szydełkowaniu.

Żartuję. Jak można się było spodziewać po płci uczestniczek grupa dyskutowała na tematy życia seksualnego ;)

Mimo, że temat dyskusji brzmi ciekawie to jej uczestniczki dostały od naukowców przykazanie, aby były tak nudne i bezsensowne jak to tylko możliwe. Następnie wzięto 2 grupy kobiet chcące ubiegać się o uczestnictwo w zorganizowanej grupie dyskusyjnej. Jedna grupa kobiet, aby móc dołączyć do grona musiała przejść przez bardzo kłopotliwą i krępującą ceremonię (niestety nie znam szczegółów), natomiast inicjacja drugiej grupy kobiet była banalnie prosta.

Po inicjacji spytano jak kobiety w obu grupach oceniają uczestnictwo w grupie dyskusyjnej. Pamiętaj, że jej pierwotne uczestniczki miały być tak beznadziejnie nudne jak tylko się da.

Okazało się, że kobiety w pierwszej grupie, które inicjacja kosztowała sporo zaangażowania i nieprzyjemnej krępacji oceniały grupę dyskusyjną jako interesującą, a uczestnictwo w niej wartościowe (?!).

Natomiast druga grupa kobiet, która nie musiała się wysilać, aby dostać się do dyskusji oceniła zgodnie z prawdą, że to tylko banda nudziarzy.

Interesujący wynik, prawda?

Samo zaangażowanie potrafi kompletnie zmienić Twoją percepcję i sprawić, że będziesz

postrzegają pewne sprawy jako dużo bardziej wartościowe i cenne niż mogą być w rzeczywistości.

A co Ty na to, żeby zacząć robić tak ze swoimi celami? Jak myślisz czy zmiana swojej percepcji w taki sposób, żeby Twój cel wydawał Ci się dużo bardziej wartościowy pomogłaby Ci w jego realizacji?

Pytanie... i to jak!

Wystarczy, że wykorzystasz do tego prawo zaangażowania.

Jak to zrobić?

Wykonaj swój własny kolaż motywacyjny. Czyli jeszcze zanim zaczniesz robić coś w kierunku swojego celu stwórz na komputerze pewną kompozycję obrazów, która będzie Ciebie motywować.

Na stronie, z której ściągnąłeś ten raport umieściłem dla Ciebie dwuczęściowy filmik, w którym pokażę Ci dokładnie jak to zrobić używając darmowych narzędzi dostępnych w internecie.

Gdy wykonasz już swój kolaż to następnie prześlij go do fotografa albo dostarcz osobiście aby Ci go wywołał. Potem najlepiej jeszcze odbierz osobiście gotowe zdjęcie.

Wykonanie kolażu zajmie Ci trochę czasu. Potem jeszcze musisz wysłać go do fotografa, co jest trochę krępujące, bo w końcu umieścisz na nim swój prywatny cel. Dodatkowo musisz zapłacić jeszcze te kilka groszy za wywołanie i odebrać gotowe zdjęcie osobiście, co pewnie zajmie Ci też chwilę czasu.

Jak widzisz trochę roboty z tym jest. Ale właśnie o to chodzi!!!

Im więcej roboty włożysz na samym początku w przygotowanie do realizacji Twojego postanowienia, tym bardziej wzrośnie Twoje zaangażowanie, a ostatecznie tym cenniejszy będzie Ci się wydawał Twój cel. Zupełnie tak jak w przypadku kobiet przechodzących

krępującą inicjację (ciągle nie daje mi spokoju, że nie wiem na czym ona polegała) do grupy dyskusyjnej.

To samo możesz zrobić Ty. Zaangażuj się w swój cel, zanim jeszcze cokolwiek zrobisz co ma Ciebie do niego prowadzić. Dzięki temu będzie Ci znacznie ciężiej się wycofać, bo dzięki działaniu prawa zaangażowania zaczniesz postrzegać swoje postanowienie jako coś dużo bardziej dla Ciebie cennego.

Ciekawy pomysł, prawda?

No to do dzieła!

A nie – moment. Pospieszyłem się. Doczytaj proszę ten raport do końca, obejrzyj filmik, w którym pokażę Ci od początku do końca jak zrobić taki kolaż motywacyjny i dopiero potem do dzieła!

4. Wykorzystanie prawa spójności

Jak się pewnie domyślasz prawo spójności jest kolejnym podstawowym prawem perswazji. Mówi ono, iż czujemy wewnętrzny przymus do tego, aby być spójni w naszych czynach i przekonaniach, zwłaszcza tych ogłaszanych publicznie.

Co najciekawsze zaobserwowano niezwykle zjawisko, gdy zaczynamy robić rzeczy, które nie odpowiadają naszym wewnętrznym przekonaniom. Prawo spójności sprawia, że odczuwamy w takim wypadku pewne psychologiczne napięcie, które chcemy jak najprędzej zlikwidować.

Ale gdy już zrobiliśmy coś niezgodnego z naszą postawą i nie możemy tego cofnąć, to jak można zlikwidować to napięcie? To proste: w takim wypadku zmienia się po prostu nasza postawa, nasze przekonania tak aby były zgodne z tym, co właśnie zrobiliśmy. Robimy to podświadomie i automatycznie. Dlatego to prawo perswazji jest takie potężne.

Zanim Ci powiem jak możesz je do wpływania na swoją motywację pozwól, że zobrazuję Ci

jego działanie opowieścią o tym co zdarzyło się podczas wojny koreańskiej.

Podczas wojny amerykańscy jeńcy wojenni byli odsyłani od obozów prowadzonych przez chińskich komunistów. Ich sposób postępowania z więźniami sprawił, że Ci zaczęli dobrowolnie donosić na swoich przyjaciół, a wręcz współpracować ze strażnikami. Dzięki temu niemal każda próba ucieczki kończyła się niepowodzeniem, bo zawsze ktoś wydał swoich towarzyszy.

Jak Chińczycy zdołali doprowadzić - wyszkolonych, aby podawać jedynie swoje imię i numer identyfikacyjny - żołnierzy do takiego stanu? Wykorzystali właśnie prawo spójności, które mówi, iż każdy człowiek stara się być maksymalnie zgodny w tym co robi i w co wierzy.

Chińczycy nakłaniali drobnymi nagrodami amerykańskich jeńców, aby Ci powiedzieli coś negatywnego o Ameryce, albo pochlebnego o komunizmie. To nie budziło żadnych zastrzeżeń, bo powiedzenie czegoś w stylu „Stany Zjednoczone nie są doskonałe” było całkowicie zgodne z prawdą. Kiedy jeńiec uległ takiej prośbie nakłaniano go, aby podał przykłady niedoskonałości USA, a potem sporządził listę takich niedoskonałości.

Następnie stawiano takich jeńców przed faktem w stylu „Skoro sam to napisałeś, to musisz w to wierzyć, prawda?” i nakłaniano ich, aby ubrali swoje argumenty w całe wypracowanie. Robiono nawet całe konkursy na takie wypracowania, które następnie czytano w audycjach radiowych nadawanych w całej Korei jak i również skierowanych do innych amerykańskich żołnierzy. I gdy wszyscy dookoła wiedzieli o antyamerykańskim stosunku jeńca ten nagle budził się jako pomagający wrogowi kolaborant.

Czyny takiego jeńca (np. napisanie wypracowania opisującego wady USA) pokazywały antyamerykańską postawę, a że nie mogły zostać w żaden sposób cofnięte i jeszcze zostały publicznie nagłośnione to jedyną drogą aby taka osoba była wewnętrznie spójna była zmiana jej postawy na antyamerykańską. I tak też się działo.

Wyjątkowo potężna strategia.

Czy Ty możesz wykorzystać podobne zjawisko, aby wspomóc siebie w realizacji swojego celu?

Oczywiście!

1. Powieś swój kolaż motywacyjny w widocznym miejscu, aby każdy kto odwiedzi Twój pokój mógł go zobaczyć. To zadziała podobnie jak pisanie antyamerykańskiego wypracowania przez jeńców.

2. Powiedz swoim znajomym, albo chociaż jednej osobie np. swojemu partnerowi, o tym co zamierzasz zrobić, opowiedz o swoim postanowieniu. Jeśli masz bloga, to napisz swoje postanowienie na blogu. To zadziała podobnie jak czytanie antyamerykańskich wypracowań przez rozgłośnię radiową.

Wiem, to dość brutalna metoda wpływania na siebie. Jeśli Ci się nie uda wytrwać to będzie Ci po prostu głupio i sam ten fakt najbardziej motywuje do działania. Gorąco zachęcam Ciebie do stosowania tej metody, jednak jeśli chcesz czegoś trochę bezpieczniejszego to istnieje także wersja „light” stosowania prawa spójności.

Także zobrazuję Ci ten sposób pewnym ciekawym eksperymentem.

Współpracownik dwóch badaczy Freedmana i Scotta Frastera przebrał się za robotnika, który chodził od domu do domu prosząc każdego z mieszkańców o pozwolenie na postawienie w swoim ogródku obrzydliwie wyglądającej tablicy z napisem „Jedź ostrożnie!”. Oczywiście tylko 17% proszonych mieszkańców zgodziło się na coś takiego.

Jednak taką samą prośbę wysunięto również do drugiej grupy mieszkańców i w tym wypadku, aż prawie połowa osób się zgodziła. Czyli szansa na zgodę osoby z drugiej grupy była ponad 2 razy większa. Jedyne co różniło osoby w obu grupach to fakt, że w tej drugiej 2 tygodnie wcześniej miał miejsce drobny incydent.

Otóż 2 tygodnie przed prośbą o postawienie tablicy poproszono tych mieszkańców o podpis na petycji nawołującej do utrzymania kraju w czystości. Oczywiście prawie każdy podpisał, bo każdy jest przecież za tym aby w kraju było czysto. Jak się jednak okazało ten drobny akt podpisania tej petycji zwiększył **ponad dwukrotnie** szansę, że dana osoba zgodzi się na postawienie tablicy nawołującej do ostrożnej jazdy w jej ogródku.

Gdzie tu związek? Przecież podpisanie petycji o czystość ma bardzo mało wspólnego z dbaniem o ostrożną jazdę.

Badacze doszli do wniosku, że zadziałało tu prawo spójności i osoby po złożeniu podpisu pod petycją, przez ten drobny akt zmienili nieco sposób w jaki myśleli o sobie samych. Aby być wewnątrznie spójnymi, stali się teraz we własnych oczach obywatelami dbającymi o swój kraj, więc również chętniej zgadzali się na umieszczenie tablicy w ogródku.

Interesujące jak jedna praktycznie niezwiązana z niczym decyzja może wpłynąć na Twoje późniejsze postępowanie, prawda? I to całkowicie nieświadomie.

Czy możesz wykorzystać to zjawisko na sobie samym?

Znowu oczywiście!

Gdyby np. Twoim celem było nauczyć się szybko czytać, to poopowiadaj znajomym jakie szybkie czytanie musi być super. Nie musisz im deklarować swojego celu. Wystarczy, że opowiesz im z pasją o czymś czego dotyczy Twój cel albo w ogóle o rozwoju osobistym. To nie musi być nawet kompletnie związane z Twoim celem. Możesz im opowiedzieć o motywacji, nawet dokładnie to czego się tutaj nauczyłeś, w tym raporcie.

To powinno zmienić nieco sposób w jaki podświadomie siebie postrzegasz tak, że prawdopodobnie zaczniesz uważać siebie za kogoś kto jest ekspertem w motywacji i motywowaniu siebie samego. Spotkałeś się z twierdzeniem, że najlepiej uczymy się ucząc innych?

Wykorzystaj to tutaj. Poopowiadaj innym o wszystkim co wiesz, o tym jak Chińczycy sprawili, że Amerykanie zaczęli donosić na swoich kolegów, o tym dziwnym eksperymencie z tablicą „Jedź ostrożnie”. Poopowiadaj o motywacji, a ani się obejrzysz a sam będziesz się wewnątrznie czuł jako osoba, która potrafi kontrolować 2 razy lepiej swoją własną motywację. Dzięki temu będzie Ci dużo łatwiej wytrwać na drodze do swoich celów.

Natomiast gdy z pasją poopowiadasz o swoim celu to ani się obejrzysz a będziesz postrzegał siebie jako kogoś dużo bardziej zaangażowanego w swoje postanowienie. To jeszcze

dodatkowo dopali Twój poziom motywacji.

Gratuluję!

Właśnie poznałeś przepis na motywację, który jest nieznanym pewnie 99% ludzkości. Zauważ, że wszyscy dookoła, gdy tylko poczują się zmotywowani, to od razu biorą się do działania, a potem ta chęć do pracy wygasa i rezygnują. Typowe...

Ty już wiesz jak wyjść z tego schematu. Gdy poczujesz się czymś zmotywowany, gdy ustalasz sobie jakiś nowy cel to nie bierz się od razu do działania tylko zamiast tego:

1. Ustal prawidłowo swój cel i zapisz go na kartce
2. Jeśli możesz to opracuj również plan działania, który zaprowadzi Ciebie do tego celu
3. Stwórz swój kolaż motywacyjny i powieś go w widocznym miejscu
4. Zadeklaruj publicznie swój cel lub chociaż opowiedz innym o tym jak się motywować albo z pasją opisz zagadnienie związane z Twoim celem.

Wykonanie tych 4 kroków zakonserwuje Twoją motywację na duuużo dłuższy okres czasu. Codziennie rano zerkaj na swój kolaż motywacyjny i czytaj napisany na nim cel, a sam zobaczysz, o ile łatwiej będzie Ci go osiągnąć.

Te 4 kroki kosztują trochę motywacji i pracy. To prawda. Dlatego robisz je właśnie na samym początku, kiedy tryskasz chęcią do działania. Wykorzystaj tego początkowego kopa motywacyjnego nie do rzucenia się w wir działania tylko żeby właśnie zakonserwować swoją motywację.

Co jeśli masz już ustalony cel?

Zazwyczaj sam akt ustalania nowego celu budzi w nas wystarczająco dużo motywacji, żeby starczyło Ci jej na wykonanie procedury konserwacji. Jednak jeśli w tym momencie kiedy czytasz ten raport jesteś już w trakcie realizacji jakiegoś swojego celu to polecam Ci zanim przystąpisz do konserwacji motywacji wzbudzić jej w sobie jak najwięcej. Obejrzyj jakiś motywujący film (Polecam [„Siła spokoju”](#)) albo przeczytaj książkę, która zmotywuje Ciebie do działania (polecam [„Skazany na sukces”](#) albo [„Bogać się kiedy śpisz”](#)).

Największy błąd

Wiesz już jak zakonserwować swoją motywację. To działanie może kompletnie odmienić Twoje życie. Właśnie dlatego muszę Ci zwrócić uwagę na jeden chyba najbardziej popularny błąd, który przeszkadza większości ludzi w osiągnięciu celów, a Tobie może przeszkodzić w stosowaniu procedury konserwacji motywacji.

Wiesz co to za błąd?

Zbyttnia pewność siebie.

Gdy zabieramy się za coś nowego i tryskamy pasją i chęcią do działania to zazwyczaj nie da się nam przemówić, że za tydzień ta motywacja opadnie. Zupełnie jak z dziećmi, które dostają nową zabawkę. Gdy powiesz takiemu dziecku, że za tydzień mu się ona znudzi to jaką odpowiedź otrzymasz.

„Nigdy mi się nie znudzi!”

A po tygodniu patrzysz, a zabawka leży w kącie.

Też czasami byłem takim dzieckiem (użyłem czasu przeszłego, ale z tego się chyba nie

wyrasta ☺). Mimo, że byłem wtedy mały to udało mi się zapamiętać tą sytuację ze mną w roli głównej, bo usłyszałem wtedy 3 okropne słowa, których nikt nie lubi słyszeć. Były to słowa mamy „A nie mówiłam?”. Ałł!

W kwestii motywacji nie możesz ufać swoim własnym uczuciom. Przykro mi. Wszelkie rady rozpowszechniane w pięknych hollywoodzkich filmach w stylu „Kieruj się sercem, idź za głosem duszy, zaufaj sobie, wsłuchaj się w siebie” tutaj często nie działają. Musisz od początku mieć świadomość, że Twoja motywacja z czasem opadnie. I to drastycznie.

Wiem, że na początku, kiedy jesteś czymś podekscytowany to się wydaje niemal niemożliwe. Gdybym powiedział temu chłopakowi, który chciał na nowo zacząć trenować taniec, że za 3 tygodnie zrezygnuje to **NIGDY** by mi nie uwierzył. Przecież aż tryskał motywacją.

Ale tylko ta świadomość, że za tydzień będziesz czuł się zupełnie inaczej pozwoli Ci się przed tym zabezpieczyć i zakonserwować swoją motywację.

Opanuj sztukę kontroli motywacji wykorzystując to, czego się nauczyłeś w tym raporcie, a bardzo szybko przekonasz się, że Twoje działanie wzniosło się na zupełnie nowy poziom. Tak, przyznaję to wymaga trochę pracy i zaangażowania. Musisz w końcu zrobić cały kolaż motywacyjny. Natomiast jego wywołanie u fotografa i rozmowa z przyjaciółmi wymaga trochę odwagi.

Czy warto tak się wysilać?

A powiedz mi jak wyglądałoby teraz Twoje życie, gdybyś wytrwał w pewnych swoich postanowieniach? Jak wyglądałoby Twoje życie gdybyś do końca zrealizował pewne swoje cele, zamiast poddawać się w połowie drogi? Jak byś teraz wyglądał, jak się czuł, gdzie mieszkał i ile zarabiał?

Nie żal Ci tego czasu, który bezpowrotnie minął, a służył jedynie próbom, zamiast realnemu stawianiu kolejnych kroku dzień za dniem?

Każdemu żal, ale to już przeszłość i nie będziemy do tego więcej wracać. Proszę odetnij się teraz od wszystkich swoich porażek i wyrzutów sumienia, jeśli jakieś Ciebie męczyły przez

to, że nie udało Ci się osiągnąć tego, w co celowałeś. Od dzisiaj dysponujesz zupełnie nową strategią działania. Strategią bazującą na naprawdę silnych prawach perswazji, które potrafiły nawet złamać wyszkolonych żołnierzy. Od teraz będą służyć Tobie, abyś osiągał swoje cele, od teraz wszystko może być inne.

W tym momencie masz tylko 2 opcje wyboru:

- Albo zignorujesz to, co właśnie przeczytałeś lub odłożysz wykorzystanie tego na później
- Albo wdrożysz strategię konserwacji motywacji **JUŻ TERAZ** do swojego życia.

Nie ma trzeciej opcji i doskonale wiesz, że tylko ta druga zaprowadzi Ciebie tam gdzie chcesz się znaleźć. Przypominam jeszcze raz całą procedurę konserwacji motywacji:

Ustal prawidłowo cel i zapisz go na kartce (jeśli jesteś w trakcie realizacji jakiegoś celu to daj sobie kopa motywacyjnego czytając motywującą książkę, albo oglądając film o takim działaniu)

1. Zaplanuj drogę do celu, czyli opracuj plan działania
2. Stwórz swój kolaż motywacyjny
3. Opowiedz innym o swoim celu lub chociaż o czymś związanym z rozwojem osobistym
4. Zadeklaruj publicznie swój cel lub chociaż opowiedz innym o tym jak się motywować albo z pasją opisz zagadnienie związane z Twoim celem.

Jeszcze jedno prawo perswazji na koniec

Nie wspomniałem w tym raporcie o jednym z bardzo silnych praw perswazji: regule wdzięczności. Mówi ona o tym, iż jeśli ktoś Ciebie czymś obdaruje czujesz wręcz wewnętrzny przymus, aby się tej osobie odwdzińczyć. Na pewno znasz to uczucie, prawda?

Więc w myśl tej zasady powinienem teraz mieć sporą siłę przekonywania, bo kiedy dałem Ci za darmo te wszystkie wartościowe informacje i jeszcze nagrałem dla Ciebie cały filmik, powinieneś czuć silną potrzebę odwdzięczenia mi się.

Czujesz, prawda? ☺

Pozwól więc, że skorzystam z tego przywileju.

Więc może zechciałbyś w ramach wdzięczności... ten.... no wiesz.... przesłać mi wszystkie swoje pieniądze, hm?

Oto mój nr. konta bankowego 71 1140 2004 0000 3602 4768 1307.

W ten jeden prosty sposób możesz pozbyć się tej okropnej potrzeby zrobienia dla mnie czegoś dobrego w zamian.

Albo wiesz co?

Możemy się umówić tak, że zamiast przesyłać mi wszystkie swoje pieniądze, **chociaż raz** wykorzystasz procedurę konserwacji motywacji. Będziemy wtedy kwita i pozbędziesz się tego paskudnego uczucia, że musisz się odwdzińczyć (bo czujesz je, prawda? ☺)

Jeśli moja praca włożona w stworzenie tego raportu i nagranie filmiku **REALNIE** Ci pomoże, a nie tylko wzbudzi myśl w stylu „O fajnie to brzmi, może kiedyś spróbuję” to to najlepsze co możesz mi dać. Chociaż raz zastosuj poznaną tu wiedzę i będziemy absolutnie kwita.

A jak nie to poproszę o mnóstwo kasy. ☺

Pozdrawiam z uśmiechem,

Damian Redmer

Damian Redmer

P.S. Jeśli uważasz, że ten raport zawiera wartościowe informacje to polub go na facebooku klikając przycisk poniżej:



Bibliografia

1. Walker M., Brakefield T., Morgan A., J. Allan Hobson, Stickgold R. *Practice with Sleep Makes Perfect: Sleep-Dependent Motor Skill Learning*. Neuron, Vol. 35, 205–211, July 3, 2002
2. Gais S., Plihal W., Wagner U., Born J. *Early sleep triggers memory for early visual discrimination skills*. Nature Neuroscience 3, 1335 - 1339 (2000) doi: 10.1038/81881
3. Freedman, J. L., Fraser, S. C. (1966). *Compliance without pressure: The foot-in-the-door technique*. Journal of Personality and Social Psychology, 4,195-203.
4. Aronson, E., Mills, J. (1959). *The effect of severity of initiation on liking for a group*. Journal of Abnormal and Social Psychology, 59, 177-181.
5. Schein, E. (1956). *The Chinese indoctrination program for prisoners of war: A study of attempted "brainwashing"*. Psychiatry, 19,149-172.
6. Lindsay H., Norman D.A. (1991). *Procesy przetwarzania informacji u człowieka*.

Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN. ISBN 83-01-04689-9