

ИВАН ЛЕЖНЯКОВ

КАК ПОБОРОТЬ ЛЕНЬ И СТАТЬ АКТИВНЫМ?

Всё о мотивации



ACTIVNOST.RU



Эта книга поможет вам стать активнее. Узнать и решить психологические причины лени и прокрастинации. Содержит емкие и полезные советы по развитию силы воли. Написана так, чтобы её могли понять люди, не имеющие специального психологического образования. Простым и

понятным языком. Автор – психолог по мотивации в профессиональной сфере.

Лежняков Иван Сергеевич – действующий частнопрактикующий психолог, специализирующийся на проблемах в сфере мотивации. Готов поделиться с вами многими практическими знаниями и секретами.

Запись на консультацию по телефону: 8 (3452) 606-406

Или [личным сообщением в ВК](#)

Мой сайт – activnost.ru

Лежняков И.С.

-1е издание-

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельца авторских прав.

© Лежняков И.С., 2021

Оглавление

Оглавление.....	3
Кто я такой и зачем вам читать эту книгу?	5
Введение. Наша психика заточена на действие	7
Глава 1. Скрытые причины лени	10
Причина 1. Обида на дело, судьбу или Бога	12
Причина 2. Страх перед делом.....	14
Причина 3. Не верите в успех дела	17
Причина 4. Негативное отношение к труду в целом.....	22
Причина 5. Эмоциональное выгорание	26
Причина 6. Привычка себя заставлять	Ошибка! Закладка не определена.
Причина 7. Отсутствие должного уровня настроения агрессивного победителя.....	Ошибка! Закладка не определена.
Причина 8. Детская позиция, перекладывания ответственности за свою жизнь	Ошибка! Закладка не определена.
Причина 9. Апатия.....	Ошибка! Закладка не определена.
Причина 10. Незнание призвания.....	Ошибка! Закладка не определена.
Причина 11. Влияние тела на мотивацию....	Ошибка! Закладка не определена.
Причина 12. Неуважение к отцу.....	Ошибка! Закладка не определена.
Причина 13. Истощение сил от тревоги	Ошибка! Закладка не определена.
Глава 2. Причины прокрастинации.....	Ошибка! Закладка не определена.
Причина 1. Страх удачи.....	Ошибка! Закладка не определена.
Причина 2. Страх неудачи	Ошибка! Закладка не определена.
Причина 3. Страх действий ..	Ошибка! Закладка не определена.
Причина 4. Низкая самооценка	Ошибка! Закладка не определена.

Причина 5. Я ещё не готов, перфекционизм **Ошибка! Закладка не определена.**

Причина 6. Обозлились на родителей. Дух противоречия, делаете назло **Ошибка! Закладка не определена.**

Глава 3. Принципы активности..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Принцип 1. Действуй без чрезмерных эмоций . **Ошибка! Закладка не определена.**

Принцип 2. Зависимость от полезных дел .. **Ошибка! Закладка не определена.**

Принцип 3. Смысл жизни..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Принцип 4. Добровольная самодисциплина **Ошибка! Закладка не определена.**

Принцип 5. Про любовь к себе **Ошибка! Закладка не определена.**

Принцип 6. Эмоция интереса..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Принцип 7. Не впадайте в иллюзии ваших травм.....**Ошибка! Закладка не определена.**

Глава 4. Сила воли..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Виды понятий воли **Ошибка! Закладка не определена.**

Воля и мотив. Взаимосвязь и различия **Ошибка! Закладка не определена.**

Воля в профессиональной деятельности человека.....**Ошибка! Закладка не определена.**

Лень в профессиональной деятельности человека**Ошибка! Закладка не определена.**

Глава 5. Эффективность **Ошибка! Закладка не определена.**

Правило 1. Развивайте интуицию **Ошибка! Закладка не определена.**

Правило 2. Развивайте разум**Ошибка! Закладка не определена.**

Правило 3. Закон Паретто **Ошибка! Закладка не определена.**

Правило 4. Визуализация **Ошибка! Закладка не определена.**

Правило 5. Закон бумеранга. **Ошибка! Закладка не определена.**

Глава 6. Работа с бессознательным **Ошибка! Закладка не определена.**

Главные принципы..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Откуда берутся психологические травмы? .. **Ошибка! Закладка не определена.**

Частые блокирующие негативные эмоции это: **Ошибка! Закладка не определена.**

Самостоятельная работа **Ошибка! Закладка не определена.**

Техники для самостоятельной работы..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Работа с психологом **Ошибка! Закладка не определена.**

Как выбрать психолога? **Ошибка! Закладка не определена.**

Как долго нужно ходить, чтобы был виден результат?**Ошибка! Закладка не определена.**

Как записаться ко мне на приём?..... **Ошибка! Закладка не определена.**

Список рекомендуемого и используемого материала**Ошибка! Закладка не определена.**

Кто я такой и зачем вам читать эту книгу?

«Ходи по путям сердца твоего и по видению очей твоих;
только знай, что за все это Бог приведет тебя на суд»

Екклесиаст 11:9 — Еккл 11:9

Приветствую тебя дорогой читатель. Меня зовут Лежняков Иван. Я психолог. Изучаю устройство человека с самого детства, хотя и не всегда отдавал в себе в этом отчет. Получаю и передаю полезные и практичные знания о природе человека. Это моя цель, миссия и призвание.

На данный момент мне 34 года и я хотел бы передать опыт, который накопил за свою жизнь по вопросам мотивации и активности

На данный момент я веду частную психологическую практику и помогаю людям избавиться от многих проблем. На основе опыта преодоления своих внутренних проблем лени и прокрастинации, чужого опыта, почерпнутого из книг и курсов по мотивации, и опыта работы с клиентами по этим проблемам – я написал то, что находится в этой книге. Главную суть и квинтэссенцию моих знаний в этом вопросе. Всё это проверено на себе и многих людях. И показывает неплохой результат.

В этой книге вы узнаете много интересной информации по теме мотивации и активности. Узнаете про скрытые причины лени и про главные принципы мотивации. Также освоите разные подходы к делам в своей жизни и факторы, влияющие на нашу активность.

Немного о себе. Родился я в северном городе Новый Уренгой, учился в обычной средней школе, потом поступил в университет на юриста и учился там же 3 курса, потом переехал доучиваться в город Тюмень. Потом открыл юридическую фирму и работал на себя. Параллельно интересовался психологией, своими проблемами и вообще целью в жизни. Быть юристом мне не нравилось. Но чем заняться в жизни, я не знал. И так как заниматься надо было хоть чем-то в любом случае – работал дальше по специальности. Но в 27 лет я наконец-то нашел то, чему можно посвятить свою жизнь – психологию. И стал серьезно заниматься изучением и применением психологической помощи людям.

Вопрос своего пути, мотивации, развития интересовал меня лет с двадцати. Многие знания я опробовал на себе. Что-то получалось, что-то – нет. Здесь хотел бы написать только то, что действительно полезно и важно в жизни.

Хотелось бы напомнить перед прочтением: знания без применения – это меч в руках труса. Толку от них нет. Вам нужно осмыслить их, проверить правда это или нет (так как на веру ничего не стоит воспринимать) и применить их в жизни.

Можно смотреть фильм про карате, но каратистом не стать. Нужна практика. Очень много опыта в нашей жизни, который мы не трансформируем в знания, и много знаний, которые мы не трансформируем в опыт.

Переход от знаний в опыт делится на три стадии: теория, навык и умение.

Теория – это база. Вы учитесь водить машину. Вы изучаете теоретический материал. Правила, как переключать передачи и так далее.

Навык – это когда вы уже пробуете сами ездить. Согласитесь, это небо и земля по сравнению с теорией? Но чем больше ездите, тем лучше получается.

Умение – это когда вы уже можете свободно разговаривать с соседом на кресле рядом. Или по телефону. Навык стал автоматический. Так и во всем в жизни. Чтобы получилось нужно пробовать самому и пробовать долго.

Применяйте!

Введение. Наша психика заточена на действие

«Лучше гор могут быть, только горы, на которых ещё не бывал»

В.Высоцкий

Вся наша структура и устройство заточено на действие. На получение максимальных удовольствий от максимальных действий. Лучшего всего об этом пишет Михаил Веллер в своей книги «Всё о жизни». Всем советую прочитать. Здесь же расскажу, как это вижу я.

У человека есть три стремления:

- к действиям,
- к отрицательным ощущениям,

- к положительным ощущениям.

Вот вам пример: человек купил себе машину, он очень рад, доволен, ездит на ней, бережет ее. Казалось бы, что ещё нужно? Но спустя время (пару лет), он начинает чувствовать неудовлетворенность ею (из-за стремления к отрицательным ощущениям), вообще какие-то отрицательные эмоции, и ему начинает хотеться новой машины.

Он думает, что с новой машиной будет лучше (тяга к положительным ощущениям). И он начинает суетиться, что-то делать, зарабатывать, брать в долг (тяга к действиям). И покупает новую машину. И вроде бы он должен получить то, что хочет. Но круг повторяется. Он снова хочет новую машину. Или что-то вообще другое, может, он теперь хочет ходить пешком или купить себе не седан, как раньше, а внедорожник. И тут не про потребительство. Так во всем. Абсолютно во всем. Мы постоянно хотим что-то менять в этой жизни. Мы не удовлетворены данным положением вещей. Пока мы живы – мы действуем.

Даже папуас лёжа возле пальмы нет-нет да и поменяет что-то в своей обстановке, изменит что-то, переделает. Не важно что, важно это будет не так уже, как было до него. Изменит, так скажем, окружающую среду. На этом стоит абсолютно весь наш прогресс. Человечество всегда движется вперед. Улучшает, переделывает. И в тебе, читатель, есть эта искра и потребность.

По сути это как морковка перед ослом. Мы постоянно делаем что-то, стремимся к чему-то, в надежде получить счастье от этого. Но это иллюзия, и с этим ничего не поделаешь. Можно отказаться от желаний, как Будда, но даже он хотел распространить свое учение, думая, что так будет лучше. Да и большинство не хочет этот путь.

Если бы у людей было только стремление к положительным ощущениям – все бы стали алкоголиками или наркоманами. Закинулся – и ты счастлив. Но нет. Есть тяга к действиям. И тяга к отрицательным ощущениям. Что бы ты не добился – ты всегда ощутишь неудовлетворенность от этого со временем, и автоматически появится мысль, что нужно изменить что-то в жизни: переехать в другую страну, купить дом, а не квартиру, осчастливить человечество – и только тогда будет лучше. И человек бежит к этому, начинает делать это. В надежде, что всё будет ок, но это морковка впереди ослика, потребность испытывать отрицательные и положительные эмоции и тяга к действиям – толкнет его к новым делам. В чем выход?

Ни в чем. Просто следовать своей натуре. Ходить по путям сердца своего.

Счастье в пути к цели. Лучше гор только горы. Постоянное достижение целей и желаний. Проблемы начинаются тогда, когда мы перестаем добиваться своих желаний. Когда что-то сбивает в нашей системе координат, системе действий. Об этих поломках эта книга.

Есть много факторов, влияющих на механизм достижения.

И начнем мы с разбора скрытых причины лени и прокрастинации. Почему они скрытые? От кого? От нас, от нашего осознания этих причин. Так как они являются травмами для нашей психики – психика выставляет разные защиты для них (подробнее про них в главе по работе с бессознательным).

И ещё мы просто по привычке считаем лень пороком, чем-то чуждым, осуждаемым и не относимся к ней серьезно как к болезни психики. Да, это не так страшно, как шизофрения или подобное, но это более серьезно, чем просто блажь, «мол пороть вас надо, тогда и толк будет». Это всё внешняя мотивация. В чём-то рабская. Это не настоящее желание. Вам нужно разобраться, в чём состоит именно ваша скрытая причина лени и прокрастинации (это, кстати, разные понятия) и устранить её.

Книга вообще пестрит именно скрытыми психологическими причинами отсутствия мотивации. Так что готовьтесь к тому, что придется работать со своим внутренним миром, ведь, как известно, нет проблем внешних – есть проблемы внутренние. А изменив проблему внутри – мы легко можем поменять мир снаружи нас.

Поехали!

Глава 1. Скрытые причины лени

Конечно, никакой лени в широком смысле нет. Вот так, как ее понимают на обывательском уровне, в таком вот виде её не существует.

Попытки просто заставлять себя не лениться терпят крах, иначе вы бы не читали эту книгу. И правда, вот подумайте: зачем вы себя заставляете? Это же не работает. Сто раз же пытались с переменным успехом.

Когда-то и можно, конечно, себя заставлять, где-то в чем-то. Но в целом, это чревато еще большей ленью. Организм отреагирует не сразу, но зато мощно. Будет срыв. В итоге вы все равно все бросите дело.

Под ленью кроется множество внутренних причин. Где-то это потеря веры, где-то обида, где-то занятие не своим делом и так далее, но давайте начнем с определений и различий.

Лень – защитная реакция организма на бессмысленность действия.

Прокрастинация (откладывание дел на потом) – психологическая проблема, защищающая нас от того, что может нанести вред нашей психике. Неадекватная реакция на ситуацию.

Различия: **лень** – это когда вы вообще не хотите делать что-то определенное, **прокрастинация** – вы хотите, но не делаете, откладываете.

В этой главе будем рассматривать скрытые причины лени.

И самая главная причина, объединяющая все нижеописанные, – это непонимание, **ЗАЧЕМ** вам это делать.

Зачем? Главный вопрос для мотивации

ЗАЧЕМ? Зачем мне это нужно? Психика требует ответ. Не сознание, прошу заметить, а бессознательное. Это глубокий вопрос, помните про него всегда. Все 13 причин, скрывающиеся под ленью – мешают понять, зачем нам это.

Вы не понимаете, **ЗАЧЕМ** вам это делать. Головой, возможно, вы можете накидать варианты, но ваша психика их не понимает. Родители сказали: иди учись на эту специальность, она принесет денег, вы пошли, но учитесь не особо. Головой вы понимаете, зачем, но нутром – нет.

Вы снимаете квартиру, хозяйка говорит, что через месяц надо съехать. Вы тут же начинаете искать варианты, куда съехать. И голова, и психика понимают, зачем напрягаться и искать жилье.

Вам тяжело вставать в 7 утра на работу или учёбу, но встать на самолет в 5 утра, летящий к океану, для вас не составит проблем.

Вы проснулись в пятницу в 6 утра и целый день работаете. Но если у вас нет девушки или парня многие идут в бар и тусят там до 6 утра следующего дня. Тут психика тоже понимает, зачем ей это делать, и дает энергию.

Вот еще пример. Недавно был случай, пришел ко мне молодой человек и говорит, что хочет проработать страх подхода к девушкам.

Вот в этом причина того, что у меня нет девушки, но я вижу, что он вообще не делает каких-либо действий для налаживания личной жизни, не знакомится, не пишет девушкам, не хочет этого. Его психика не понимает, зачем. От головы он мне отвечает: «Зачем? Хм, ну как же, чтобы быть с ней, чтобы не чувствовать себя одиноким» и так далее. Но он не делает ничего для этого. Его психика блокирует смысл действий, так как он уже не верит, что его полюбят, что есть нормальная любовь, что можно найти счастье (отсутствие веры – один из скрытых признаков лени, поговорим о них чуть ниже). А он сосредоточился на одном – боюсь подойти к девушкам.

Вот другой пример: человек опустил руки и не развивает свой бизнес. Приходит к психологу и говорит, что он боится и ему стыдно продавать людям свои товары и услуги. Он не видит своих скрытых причин, почему он вообще не развивает бизнес свой. Он видит только одну из проблем, но проблема глобальней. Он же вообще опустил руки. Но в попытках понять, он сузился до одно лишь преграды, но не она основная. Он просто не понимает, зачем ему делать бизнес. Смсла нет. Возникает лень.

Что же мешает нам понять, зачем нам это делать? Какие травмы психики блокируют активность?

Вот перечень скрытых причин лени:

1. Отсутствие веры в результат
2. Обида на дело, которым увлекались
3. Страх перед делом
4. Занятие не своим делом, непонимание своего призвания
5. Апатия
6. Пониженный тонус состояния тела
7. Отсутствие должного уровня настроения агрессивного победителя
8. Детская позиция, перекладывания ответственности за свою жизнь
9. Негативное отношение к трудолюбию
10. Привычка себя заставлять. Надо или хочу? Чувство вины подавляет вашу мотивацию и активность
11. Эмоциональное выгорание. Качели активности. Нет правильного распорядка отдыха и работы
12. Чувство уважение к отцу, начальнику, другу, любому лицу мужского пола. Просто базовое чувство.

13. Тревога

Разберем подробнее каждую из них. Поехали!

Причина 1. Обида на дело, судьбу или Бога

«Никогда ни на кого не обижайся. Ты человека прости или убей»

Приписывается И.В. Сталину

Казалось бы, обижаются только дети, когда у них что-то не получается: злятся, бросают кубики и другие игрушки и плачут. Но нет, так поступаем и мы, только по-взрослому: да я пробовал уже сто раз, ничего не получилось, это всё фигня, ничего не работает, хватит мне это втирать. Злость. Обиду часто скрывает злость.

Мы читали книги определенного автора, верили в них, потом узнали, что там была написана неправда – и перестали его читать.

Мы пошли учиться на курсы маркетинга, поверили, что заработаем много денег, попробовали – не получилось, и мы вообще больше не занимаемся маркетингом.

Мы верили в любовь, обожглись – и теперь считаем всех мужиков козлами, а девушек суками.

Разочарование, злость и обида. И мы перестаем делать то, что в принципе полезно, если бы не наша детская позиция. Наглухо забывает это дело.

Увлекались рыбалкой, к примеру, очень сильно, но не получалось более-менее ловить рыбку. Обиделись, разочаровались и вообще теперь не ходите на рыбалку. Теперь мы не понимаем, ЗАЧЕМ нам это делать.

Или вы мечтали покорить мир. Поехали в Москву или Питер попробовать там осуществить свою мечту – не получилось, разочаровались. Всё, ничего не получится, я ничего не добьюсь, все вы меня обманывали, кто советовал мне поехать в столицу. Обиделись на судьбу, дуетесь и больше мечтой не занимаетесь. Таких разочаровавшихся очень много, когда они взрослые, уже они часто говорят молодым: не занимайтесь фигней.

А можно и на Бога обидеться, так многие делают долгие годы. В детстве или юности просили помощи, он не помог, а был обязан же, обиделись и перестали верить.

Можно обидеться на судьбу, на правительство, на жизнь – на всё!

Корень обиды в чем? Нелюбовь. Раз этого он/она/оно не сдал – значит, меня не любят. Но на самом деле не любите себя вы сами. Нужно накрепко это понять и усвоить. Простить всех, понять и принять себя. Полюбить себя и их. Любовь – вот, что избавит вас от обиды. И ещё взятие ответственности за свою жизнь. Никого не винить и ни на кого не обижаться. Получить ресурс любви к себе от самого же себя.

Как избавиться от обиды?

1. Дать себе ресурс любви, так как обида — это нелюбовь к себе (см. глава «Работа с бессознательным»).
2. Взять на себя ответственность.

Что такое обида? Это когда вы надеялись на то, что кто-то или что-то вам поможет, но это не случилось, и вы обиделись и стали обвинять еще во всех своих неудачах этого кого-то (маркетинг, Бога, пикап, судьбу, жизнь и так далее).

Это детская позиция. В ней вы слабы. То есть этот кто-то, он сильнее, как родители. Он же решает получится у вас или нет. Будут деньги, личная жизнь, успех в деле или не будет. Вот он обещал, но не сделал. Вам нужно самим теперь решать. Не кто-то, а вы будете решать за всё в вашей жизни.

Это сложно, страшно и так далее. Но вам необходимо стать сильнее и взять эту ответственность. Ведь быть сильным это так хорошо. Лучше, чем быть маленьким.

Причина 2. Страх перед делом

Часто бывает так, что мы не признаемся даже себе, что просто боимся. Боимся начать и скрываем это от себя и других. Хуже всего нет, чем самообман. Прикрываем страх ленью даже для себя. Стоит признаться себе, что вы не ленитесь, а просто боитесь – это уже полдела до успеха. Страх – вообще полезная эмоция. Страх как некий стопор, если бы его не было – все бы просто умерли и род человеческий давно прервался.

Представьте, что ни у кого нет абсолютно никакого страха. Всё, что человек хочет – тут же делает. Мы бы уже вымерли, как мамонты, точно. Это я к чему? К тому, что к своему страху нужно относиться с уважением. Ведь это – часть вас. Следовательно, это вы. А себя нужно любить. Снятие вины за свои эмоции. За свой страх. Это избавит вас от самообмана. Примите себя и позвольте себе бояться.

А следующий шаг это уже избавление от страха. Но любя себя, не насилуя.

Обычно страх, который останавливает вас действовать – неадекватен. Вам это не заметно, а другие видят, так как у них другие страхи, а такого страха, как у вас нет. А если есть – вы будете поддерживать друг друга в негативных убеждениях.

Как избавиться от страха?

1. Борьбой с собой

«Новый день снова сменит ночь за окном.

Новый бой против себя самого.

Для чего мы узнаем, когда победим»

Ю.Г. - Еще один день

Можно и просто перебарывать себя, но **страх может усилиться**. Лучше всего – прорабатывать свои страхи, работая с бессознательным. Можно, конечно, научиться перешагивать через него, но это как прыгать через барьер – прыгать научитесь, а барьер останется. Да и

усилится он. Так психика нас защищает. Ставит барьер нам, неважно адекватный страх или нет, чтобы нас защитить, а если ломимся в страх – она его усиливает чтобы спасти и себя, и вас. Такое вот устройство.

Помню страшно было подходить знакомится с девушками мне, и мы с другом решили просто подходить до одурения, было очень весело. И знакомства, и поднятие самооценки и чувство удовлетворения что страх поборол. Но с тех пор я много лет вообще перестал напрямую знакомится, в лоб, что называется. Обходил это действие. Тогда не понимал, а потом узнал – психика усилила страх. Сколько было радости и счастья, когда я его проработал, я был реально свободен.

В борьбе с собой проигравший известен заранее. С другой же стороны, в этой жизни побеждает только тот, кто победил сам себя. Свою лень, свою неуверенность и свой страх. Помните эти две цитаты. В них правильный подход к жизни и мотивации. От страха и лени нужно избавиться, но не борясь с собой.

Иногда полезно и просто переступить через страх, собрать волю в кулак и сделать дело. Но если вам страшно постоянно – лучше проработать страх.

2. Смелость идет от любви

Когда-то я услышал фразу, что любовь даёт смелость, и впоследствии не раз убеждался в правильности данных слов. В юности был один случай, когда на моего друга напали три человека, друга я очень уважал (вообще была настоящая дружба) и, знаете, в тот момент я, не чувствуя страха, вступился за него, и они отступили. Я действительно не чувствовал страха, в отличие от других подобных случаев. Это один из примеров, где любовь и уважение действительно дают смелость, тогда я это понял хорошо. Я заметил, что если человека уважаешь и любишь, хорошо к нему относишься – ты готов его защищать.

И вот я подумал, ведь нужно же так же и с собой. Если вы уважаете и любите себя искренне – вы будете себя защищать.

Если жалеете, а значит, презираете – ни о какой защите речи и быть не может.

Так же и в делах: любя себя и защищая искренне, веря в себя, поддерживая – вы избавитесь от страха.

3. Избавление от страха с помощью техник из эмоционально-образной терапии или других модальностей

Прорабатывайте страх специальными техниками (см. глава «Работа с бессознательным»). Но лучше всего получить более глубокие знания и навыки, либо идти на сеансы к психологу.

В самостоятельной проработке страха помните основную вещь, когда вам страшно – вы пугает сами себя. Не кто-то вас пугает или что-то, а вы себя сами пугаете. Скажите своему страху: я тебя пугать больше не буду. Прости, что много лет пугал. Вы сами же себя пугал. Из-за чего мы сами себя пугаем? Тут причина ещё глубже – мы презираем себя. Меняете бессознательное к себе отношение. Защищайте себя, а не пугайте.

Побеждайте страх любя себя. Побеждайте болезнь, лечя её, а не насилуя себя. По-умному действуйте. А это значит, проработать страх через модальности психотерапии. Например, через эмоционально-образную терапию.

Те же принципы, что я описываю в этой книги, они подходят для любой мотивации. В профессиональной сфере, в личной жизни и так далее.

Причина 3. Не верите в успех дела

«Тогда Он коснулся глаз их и сказал: по вере вашей да будет вам»

Евангелие от Матфея 9:29 — Мф 9:29

Вера в успех как главный фактор мотивации

Вера в успех имеет колоссальное значение для мотивации. Это одно из слагаемых моментального начала действия. Чтобы вы начали действовать и реализовывать свою цель нужно 4 вещи:

- хотеть этого,
- верить в то, что это возможно,
- знать, что вы можете это сделать,
- и быть готовым это делать.

Вот как только все 4 пункта заполнены на максимум (можете даже проставить баллы от 1 до 10 напротив каждого) – вы тут же мчитесь делать, а не рассуждать.

И вера в успех задуманного вами предприятия – это чуть ли самый важный фактор для активности. Если вы сомневаетесь – мотивация падает и сходит на нет. Следовательно, необходим развитый навык веры.

Чтобы это стало прямой чертой характера. Выделите навык веры в отдельный пункт вашего развития и прокачивайте его. Гарантирую, он вас спасет во многих жизненных ситуациях. И от депрессии, и от тревоги, апатии, уныния и прочего.

Пару фактов о силе веры

Про гормоны и здоровье

Это определенная биохимия в мозгу. Когда веришь, ты получаешь выработку положительных, так скажем, гормонов. Ведь получается, ты думаешь или даже знаешь, что то, чего ты хочешь – ты получишь. Если же нет. Все наоборот. Ухудшается здоровье на физическом уровне.

Святые книги тоже нас учат этому

Посчитайте, сколько раз вера упоминается в Евангелие. Причем именно как вера в то, что ты хочешь. Не вера в Бога. Хотя каким-то образом вера в успех дела связана с верой в Бога?. Может, то чего хотим мы, хочет Бог?

В Евангелие много раз идет отсылка именно на веру в успех своего желания. Даже Иисус не мог совершить чуда в своем отечестве, ибо не верили они. Представляете, какое значение веры в успех своего желания придается в святых писаниях? Даже молиться без толку, если не веришь сам в успех дела. Сперва поверь, а потом проси Бога.

Вера в тяжелых условиях

Из тех, кто верил, что выживут в концлагере, был больший процент выживших, чем среди тех, кто пал духом.

Тот, кто заблудился в лесу и верил, что выберется – боролся и часто выживал. Тот, кто не верил и впал в панику – мерз в пару

километрах от города. Некоторые фанатики науки ставили даже опыты на себе, чтобы доказать, что моряков, потерпевших кораблекрушение и плавающих на спасательных лодках, в течение месяцев губил не голод, а чувство безысходности.

Опыты в тюрьмах

Человеку показывают, как раскаляют линейку, и прислоняют к руке, но в последний момент подменяют на холодную. Ожог остается! Как? Мозг поверил в это.

Про медицину. Эффект плацебо

А что скажете про эффект Плацебо? Когда больному дают простой аспирин и говорят, что это сильнодействующее редкое лекарство. Он пьет и выздоравливает.

Наши мысли влияют на тело

Представьте во рту кусочек сочного лимона. Самый сок. Свежего. Только что срезанного. С большей частью мякоти чем шкурки. Представьте, как он перекачивается у вас во рту, и вы его кусаете. и Жуете. Представляйте, представляйте. Подольше. Смакуйте. Представили? У вас выделилась слюна сейчас? Но ведь лимона нет во рту! Вы просто в это поверили и мозг выдал реакцию.

Вера дает радость и энергию

Вы испытываете только положительные эмоции, когда верите в успех своего желания. Маленького или большого. Но в целом это идет только на пользу. Более того, это дает вам энергию. А это уже очень серьезно. Энергия — это то, из-за чего вы сможете прийти к успеху любого дела.

Если в какой-то момент усомнились — всё, вас ждет уныние и разочарование. Потеря тонуса, радости и уже ничего не захочется делать.

Как развивать навык веры?

1. **Поставьте цель развить именно навык веры.** Многие развивают настойчивость, доброту, свой интеллект и т.д. Также

сосредоточьтесь на вере в успех. Решите для себя, что отныне вы всегда будете верить. Главное – осознать важность этой черты характера, как только вы захотите её иметь. Дальше дело техники. Просто приучите себя верить. Помните, вера или неверие — это просто мысль. Её легко поменять. Ничего такого нет. Это всего лишь мысль только у вас в голове. Никто не знает, как будет. Никто. Все, кто что-то думают и говорят, все они всего лишь предполагают. Поэтому, когда возникает неверие, просто смените мысль.

2. Вот верить в успех дела очень просто, если взять за основу простое знание: **чем больше делаешь, тем лучше получается**. Количество перерастает в качество. Верить в успех через призму этого знания легче легкого. Я думаю, все в это верят. Если будешь долго пытаться – сто процентов получится. Решили вы научиться петь любимую песню на гитаре, сначала получается плохо, но чем больше играешь, тем лучше идет процесс. И рано или поздно вы научитесь.

Пробуй пока не получится. Вы не умеете рисовать, но если рисовать каждый день – через несколько лет вы станете мастером. Это аксиома, это не может не получиться. Так же со всем: бизнес, карьера, признание и так далее. Пробуй! Пробуй, пока не получится. Вот в эту мысль вы верите? Думаю, да. Приложите её к вашему делу. Больше делаешь – лучше получается.

Конечно, чтобы это сработало, вы должны опять же про себя знать:

- что вы можете так долго делать и делать, и делать;
- что вы хотите таким образом добиваться результата;
- что вы готовы это применять.

А чтобы напротив этих пунктов была галочка, необходимо убирать внутренние причины лени и прокрастинации.

Но про эта и вся книга, чтобы развили способность делать, делать, делать. Активность. Действие. Лечение всех внутренних преград, мешающих этому. Психика заточена на действие. Но верить-то в успех дела через это знание (количество перерастает в качество) никто вам не запрещает.

Это единственный способ добиться успеха в жизни. Даже чтобы научиться визуализации, делать её регулярно, чтобы она лучше получалась (знаю, что по правилам нужно забыть желаемое, но всё же, я про оттачивание мастерства).

Сделал раз – посмотрел на результат, скорректировал действия и сделал ещё раз, потом ещё и ещё, пока не получилось. Всё. Рецепт прост (если это вызывает у вас отторжение – читайте главы про отношение к труду и про дух противоречия как одну из причин прокрастинации).

3. Помните: **верите вы или нет – это всего лишь мысль.** Мысль в вашей голове, которую можно поменять. Вы не знаете, как получится, плохо или хорошо, но верите. Это, кстати, похоже на веру в Бога. Вы не знаете, и никто не знает, есть он или нет, но верите. Кто-то верит, что его нет, но точно не знает никто. Мышца веры качается так же легко, как и все другие.
4. **Вера в успех связана с верой в Бога.** По сути это то же самое. Вы не знаете есть Бог или нет, так же, как и никто не знает получится у вас или нет. Мы может верить и заряжаться мотивацией.

Недавно пришел к такому выводу: все знания, что я изучал, находятся в первоисточнике из святых книг. Вот если свести к одной строчке часовые лекции на Ютубе какого-нибудь хорошего психолога или тренера, то это будет строчка из святого писания. Удивительно, но это так.

По сути, как правильно жить уже написано давно. Уже все правила и все совет даны. Проблема, естественно, что мы не понимаем их, и нам надо разжевывать и подавать в более современной упаковке, но суть та же.

Но в этой главе не об этом. Здесь хочу указать на важность веры в Бога. Это не модно сейчас, даже потеряно, я бы даже сказал. Многие далеки от этого. Но это в корне неверно. Мы не может существовать без подпитки свыше. Если нет связи с чем-то выше нас – мы медленно уходим не туда, живем без царя в голове. Связь эта восстанавливается легко: размышлениями, молитвами и прочим. Да просто даже задумываться об этом, уже даст плюс вам.

Не стоит думать, что это неправда, ненаучно. Кстати, многие ученые истово верят. Все всё равно приходят к этому пониманию. Лучше раньше, чем позже.

Кстати говоря, вера в успех каким-то образом связано с верой в Бога. Я не знаю, как, но эта связь есть.

Когда мы сонастроены с высшим – мы получаем огромную подпитку извне. Откуда-то из высших сфер. И это очень здорово влияет на нашу жизнь и самочувствие. Жизнь по законам человеческим, тем более божьим, дает лучший ориентир в принятии трудных решений.

Причина 4. Негативное отношение к труду в целом

«Терпение и труд всё перетрут»

русская поговорка

Негативное отношение к трудолюбию, труду – это одна из причин лени. Именно отношение к этим вещам. Вам необходимо его менять и выработать привычку трудиться. Одна из причин такого отношения – вы назло родителям, которые заставляли вас трудиться, – не работали. Специально, в отместку. Естественно, это сидит глубоко и во взрослой жизни может выражаться как протест общественным нормам поведения. Вам хочется свободы, хочется работать и достигать целей не так, как все, хочется жить по-другому.

Если вас бесят такие слова, как труд, трудиться, работа, трудолюбие, ответственность, стать ответственным и так далее, значит, вы не любите труд, ненавидите его. Такое отношение возникает из-за

неправильного воспитания, но ответственны за это вы, так как во взрослом состоянии пора бы его уже менять.

Это внутри где-то, такое отношение. Если искренне себя спросить: я люблю труд, честно только? Негативное отношение к труду – большая преграда на пути к активности. Я знаю, о чем говорю, у меня было также. Я всячески избегал слова труд и пытался сделать по-другому, обойти это. Но это лишь были внутренние проблемы, а не правда.

Если вы отрицаете такую идею достижения цели, как сделать что-то, потом подкорректировать и сделать ещё раз, и так пока не добьетесь цели – вы в западне разума. Вам пора разбивать эти убеждения и чем раньше, тем лучше.

Тема труда очень сложна для некоторых людей. Труд они могут воспринимать как что-то тяжелое. Какое-то бремя. Я и сам так воспринимал труд. Какие обычно мысли бывает? Это что-то, что мне не подходит.

Как изменить отношение к труду?

1. **Проработки, проработки, проработки.** Только так. Проработка – это специальные занятия и техники с бессознательным для лечения своих психотравм. Ваше негативное отношение к труду результат их наличия в вашей психике

Откуда вообще берётся негативное отношение к труду? Из детства. Это ваш ответ на попытки вас заставить трудиться. На унижения вашего достоинства, на обзывательство и на многое другое. Это протест против правил общества. Но протест этот вредит только вам. Это же глупость по идее, хоть и выглядит как сильная позиция. **Простите всех, кто вас заставлял так или иначе трудиться:** родителей, учителей, преподавателей. Это нужно вам, скиньте груз обиды.

Вот пример проработки негативного отношения к труду:

2. **Попробуйте зайти через религию.** Праздность – грех. Смотрите, что пишет Википедия по поводу слова грех: «в

русском языке слово «грех» (ст.слав. грѣхъ), очевидно, изначально по значению соответствовало понятию «ошибка». Аналогично греки обозначали понятие греха словом др.-греч. ἁμαρτία, ἁμαρτία, означающим «промах, погрешность, провинность, непопадание в цель», либо синонимичным ему словом др.-греч. παράπτομα; а иудеи — словом (ивр. חַטָּאת — «хэт») — непреднамеренный грех, промах».

Так что грех — это просто ошибка. Вот с такой позиции и предлагаю взглянуть на эту проблему. Не какая-то вещь, за которую вас накажут и обрушится кара небесная, а ошибка. Ошибка губительная для нас же самих ещё при жизни.

Соответственно, развитие усердия, наоборот то, что нам нужно.

3. Трудолюбие — состоит из слов «труд» и «любовь». Когда вы ненавидите, возникает чувство, как будто вы отталкиваете от себя труд, — вы ненавидите и отталкиваете сами себя. Все эмоции внутри нас — они же про нас самих. Это не про что-то вне нас, хотя мы привыкли так думать. Нет, ребята, это мы сами. Полюбить труд — полюбить себя, принять, простить, перестать обижаться.
4. Выбросьте из головы убеждение, что систематический труд не для вас, а также убеждение, что труд — это способность себя долго-долго ЗАСТАВЛЯТЬ. Ничего подобного. Любовь к труду. Ваша цель — испытывать любовь, положительные эмоции, когда трудитесь. Понимаю, что для многих это кажется просто нереальным, но поверьте — это возможно.

Давайте разберем меня. На ходу. У меня есть какое-то негативное на данный момент отношение к труду. Не в целом, естественно. Но что-то во мне сопротивляется этим словам, что я написал выше.

Что это? Что-то вроде — труд не нужен мне. Труд тяжел. Мне не хочется трудиться. Я себя надорву.

Это я привожу примеры, что во мне сейчас вылезает первое из мыслей.

Я должен это убрать. Проститься с этими мыслями. Уважаемые части меня, спасибо вам. Большое спасибо за то, что так много лет

оберегали меня и мою психику от боли. Она, я уверен, была. Я благодарен вам. Я предлагаю вам трансформироваться под мой возраст. Под то, что я стал гораздо старше и сильнее. Вы, если хотите, можете это сделать. Я сейчас уже могу справиться сам. Хотите? Да, я чувствую ответ.

Спустя пару минут я думаю так – трудиться это спокойно, это приятно, это хорошо. Боже, я никогда так не думал об этом. Но всегда же заставлял себя трудиться. Это было больно внутри меня. А теперь легко. Как же хорошо. Спасибо, Боже, за этот урок и помощь.

Продолжим. Труд нужен, но не стоит забывать, что лучше его применять в своем деле. В деле, на которое вам не жалко потратить всю жизнь. Призвание, предназначение. И вот здесь сам Бог велел трудиться. Если не можете понять, в чем оно у вас, ваше предназначение – обязательно и как можно скорее решайте этот вопрос. Время идет, а вы заняты не тем. Годы уйдут на развитие совсем не того навыка. Не можете сами найти – обратитесь к специалисту. Да как угодно, главное решите этот вопрос.

Вот вам для поднятия мотивации трудиться цитата из книги:

«Человек способен творить чудеса. Человек может переплыть Ла-Манш три раза, выпивать сто кружек пива, ходить босиком по раскаленным углям, человек может выучить более тридцати языков, стать олимпийским чемпионом по боксу, изобрести телевизор или велосипед, стать генералом ГРУ или миллиардером. Все в наших руках. Кто хочет, тот и может. Главное – захотеть чего-то, а потом все зависит только от тренировки. Но если тренировать свою память, мускулы, психику регулярно, то... ничего из вашей затеи не получится. Регулярность тренировок важна, но сама по себе она ничего не решает. Один чудака тренировался каждый день. Раз в день он поднимал утюг. Тренировки продолжались регулярно в течение десяти лет – его мышцы не увеличились. Успех приходит только тогда, когда каждая тренировка (памяти, мышц, психики, силы воли, настойчивости) доводит человека до грани его возможностей. Когда конец тренировки превращается в пытку. Когда человек кричит от боли. Тренировка полезна только тогда, когда она подводит человека к грани его возможностей, и он эту грань совершенно точно знает: я могу прыгнуть вверх на 2 метра, я могу отжаться от пола 153 раза, я могу запомнить за один раз две страницы иностранного текста. И каждая новая

тренировка полезна только тогда, когда она будет попыткой побить свой собственный вчерашний рекорд: сдохну, но отожмусь 154 раза.

Нас водят на тренировки будущих олимпийских чемпионов. Вот они, пятнадцатилетние боксеры, пятилетние гимнасты, трехлетние пловцы. Смотрите на выражение их лиц. Ждите самый последний момент тренировочного дня, когда на маленьком детском личике появляется злая решимость побить свой собственный вчерашний рекорд. Смотрите на них! Когда-нибудь они принесут олимпийское золото под огромный красный флаг с серпом и молотом. Смотрите на это лицо! Сколько в нем напряжения. Сколько муки! Это путь к славе. Это путь к успеху! Работать только на пределе своих возможностей. Работать на грани срыва. Чемпионом становится тот, кто знает, что штанга сейчас задавит его, но толкает ее вверх. Побеждает в этой жизни только тот, кто победил сам себя. Кто победил свой страх, свою лень, свою неуверенность». Виктор Суворов, «Аквариум».

Причина 5. Эмоциональное выгорание

Заметил такую штуку, когда начинаешь что-то новое на сильно позитивной волне, то быстро прогораешь. Положительной, веселой даже. Она затмевает твоё видение ситуации, ты не видишь, что нужно будет преодолевать многие трудности, не видишь, как это может развиваться в реальности. Не думаешь, а как будешь справляться с упадком сил, с преградами. А что будет, если не получится в первый месяц. Но кажется, что всё преодолеешь. Кажется, это пустяк. Ты горишь месяц-другой и в итоге выгораешь. И, о чудо, появляются уже отрицательные эмоции – уныние, раздражение, потеря интереса. Ты бросаешь дело. Ты реагируешь на свои ошибки неадекватно. Ты их не справляешь спокойно, а просто начинаешь париться из-за них. Думаешь, что все в жизни тяжело, у меня ничего не получится.

Ошибки надо исправлять. Относиться к ним спокойно. Для этого и начинать надо спокойно. Выжигайте все свои эмоции. Начинайте с ровным фоном.

Это не значит, что вы будете бездушным роботом. Что вы не будете испытывать радость. Нет. Радость будет, но глубоко внутри, вам будет нравиться процесс. И вы дойдете до конца, сделаете начатое. Будете продолжать регулярно заниматься спортом, к примеру, или делать свое дело, заниматься новым бизнесом. Получать радость, но не лишние эти эмоции. Они лишь заставят вас выгореть и бросить дело.

Как с ними справляться?

У каждого свой рецепт, кому-то повезло и у него сформировалась более устойчивая психика. Кто-то просто регулирует свои эмоции волей. Лично я пользуюсь тем, о чем написал в следующей главе про работу с бессознательным.

На данный момент феномен синдрома «менеджера», или, как многие авторы называют его эмоциональное выгорание, имеет колоссальное развитие среди населения. В первую очередь от неспособности его выявлять, осознавать, проводить профилактические действия для недопущения у себя такого состояния.

Среди классических профессий, из-за которых люди более подвержены выгоранию (юристы, следователи, врачи, учителя) появились и другие, где тоже люди могут испытывать угасания интереса к деятельности и хронической усталости, отвращения к труду (бизнес, самозанятость, блогерство).

В настоящее время ритм жизни гораздо более ускорен, чем были многие века до этого. Долгое время то, что знал дед, могло пригодиться и внуку, и правнуку, ведь знания и технологии развивались не так стремительно. Сейчас же ритм гораздо более ускоренный.

Полное непонимание себя, психики, своих ритмов работы и отдыха, отсутствие четких критериев результата своей деятельности и многое другое приводит к тому, что люди находятся на разных стадиях эмоционального выгорания.

Понятие синдрома «менеджера» (эмоционального выгорания)

Приведу несколько понятий эмоционального выгорания для полноты картины:

1. Термин «burnout» («эмоциональное выгорание») был предложен американским психиатром Х. Фрейденбергом в 1974 году. Иногда его переводят на русский язык как «эмоциональное сгорание» или «профессиональное выгорание», рассматривая при этом комплекс особых психических проблем, возникающих у человека в связи с его профессиональной деятельностью (Е.В. Котова, 2013. С.6).
2. Эмоциональное выгорание – такой стиль отношения к работе, в результате которого у вас наступает эмоциональное и физическое истощение (Е. Стрелецкая).
3. Синдром менеджера, он же синдром хронической усталости или синдром «выгорания» – это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергических и личностных ресурсов работающего человека. (Н.Б. Лысенко).
4. Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения, физического утомления, личной отстраненности и снижения удовлетворения исполнением работы (А.Г. Ахромова, В. Голенко).

Из вышеописанных понятий мы можем сделать вывод, что синдрому менеджера или эмоциональному выгоранию могут быть подвержены люди, чьи профессии связаны не только с общением с другими людьми, но и вообще все профессии.

Как развивается эмоциональное выгорание?

Одной из самых частых причин развития выгорания является попытка бежать марафон в режиме спринта. То есть делать очень сильные и импульсивные действия очень долгое время. Причем чаще

всего это делается не из негативной мотивации, а наоборот с вдохновением и радостью.

Другая причина – нет четких критериев, когда труд закончится, и можно будет отдохнуть (предприниматели, думающие что, сейчас много поработаем, а потом отдохнем). Нет четкой разграниченности между работой и отдыхом, что является следующей причиной развития эмоционального выгорания.

Отдача большего, чем принимаемого, маленькая зарплата при огромной социальной помощи (врачи, психологи).

Общение, которое заставляет быть радостным и веселым независимо от настроения (артисты, психологи).

Сломанный механизм отдыха в детстве. Когда запрещали отдыхать, заставляли помогать или быть отличником.

Влияют также и внешние причины при условии работы в организации:

- неэффективный стиль руководства: либо излишне жесткий «мужской», либо излишне мягкий «женский», нередко нечеткий и неуправляемо эмоциональный. «Мужской» стиль руководства не обеспечивает людям необходимой эмоциональной поддержки, усиливает чувство незащищенности. А «женский» поднимает уровень тревоги до непереносимого, поскольку неопределенные требования ставят под угрозу реализацию перфекционизма, а значит — целостность собственной личности;

- также угрозой перфекционизму является работа в условиях временного дефицита. Поскольку такие люди будут стараться все делать хорошо, недостаток времени приведет их не только к эмоциональной, но и к физической перегрузке и опять-таки появлению психосоматики;

- отсутствие сплоченного социального окружения, которое могло бы оказать поддержку, способствовать усилению «Я» человека за счет присоединения к сильному «МЫ» и таким образом снизить риск эмоционального выгорания (О. Хухлаева).

Стадии эмоционального выгорания:

1. Подъем. Зависимость.

Захваченность работой, задор, затаило, завал работой. Стадия дикой увлеченности. Все получается, вы все время думаете о работе, лихорадка. Итог – зависимость от работы.

2. Усталость. Хронический стресс.

Раздражительность. Усталость. Повышенная чувствительность к громким звукам. Тянет на соленую/жирную/сладкую пищу, алкоголь, курение.

Бессонница, горит голова, прыщи на спине, обострение гастрита, язвы, часто болеете ОРВИ, выпадение волос, анальная трещина. Тревога, страхи о будущем.

3. Обратимое истощение.

У тех, кто склонен к депрессивным состояниям, начинается депрессия.

У тех, кто склонен к психосоматике, начинаются физические болезни еще обратимых стадий. Истерические симптомы (конверсии): отнимается рука, нога, происходят травмы необъяснимой этиологии, которые не поддаются традиционным методам лечения и долго не проходят. Ухудшение зрения, слепота, провалы в памяти. Ухудшение концентрации внимания.

Плюс ко всему, показатели эффективности работы падают. Вы становитесь неэффективным.

4. Необратимое истощение.

Профессиональная деформация, ощущение бессмысленности работы, ненависть к работе, сотрудникам, клиентам. Вы ощущаете себя мрачным нелюдимом. Алкоголизм. Ухудшение жизни во всех сферах, рушатся отношения с друзьями, семьей.

Лечение эмоционального выгорания. Способы терапии

Способы лечения зависят от стадий выгорания.

Лечение на первой стадии — это сделать очень сложно, так как человек не видит зависимость от труда, он горит идеей, у него слишком много энтузиазма.

Здесь важно менять убеждения о работе (без меня ничего не получится, отдохнуть нельзя, трудолюбие – залог успеха, то чем я

занимаюсь – очень важно, это цель всей жизни, эта работа всей моей жизни).

Еще помнить необходимо про другие сферы вашей жизни. Кроме работы есть еще и семья, друзья, отдых, духовность, саморазвитие, спорт и прочее. Главное помнить, что только находясь в балансе этих сфер жизни, только уделяя им внимание, мы будем по-настоящему счастливы.

Лечение на второй стадии – отдых. Это когда вы не делаете вообще ничего, буквально, вы не меняете деятельность, вы просто отдыхаете. Отдых нужен каждый день. Количество – пока не почувствуете, что отдохнули. Как понять, что устал? Нужно учиться определять, так как большинство не чувствует на физическом, эмоциональном и ментальном уровне. Отдых от информации тоже отдых (от телефона, видео, сериалов).

Лечение на третий стадии:

Это очень длительный отдых, от 3 месяцев до 6 месяцев.

Лечение на 4 стадии – это только смена работы. Лучше делать профилактику и понимать, что вы на выгорании на 1 или 2 стадии. Не допускать усталости.

Итоги хочу выразить словами о том, что выгорание – это бич современности, и очень важно понимать, что оно есть, что это не пустые слова и что очень важно предотвращать его на первой стадии.

Для этого, конечно, необходимо менять свою систему координат, мировоззрение в той части, что касается дел и работы.

У выгорания есть причины и внутренние, и внешние. Главное помнить, что никто не будет заинтересован в том, чтобы как-то отстаивать ваши потребности в отдыхе. Вам нужно самим начать осознавать важность собственного отдыха и защищать свои интересы, тем самым предотвращая эмоциональное выгорание.

В заключение хочется сказать, что в данных условия нашего современного мира, нам бросают вызовы, которых не было еще 50 – 100 лет назад. И мы обязаны принять это и решить для себя этот вопрос. Для этого требуется смена своих убеждений и системы взглядов на работу и дела в целом. Главное помнить, что работа – не самая главная часть в жизни.

Нет вообще главной части жизни. Они все равны и всем нужно уделять внимание в должной степени, перекос в любую сторону (семьи, духовности, отдыха, друзей, работы) будет пагубно влиять на жизнь в целом.