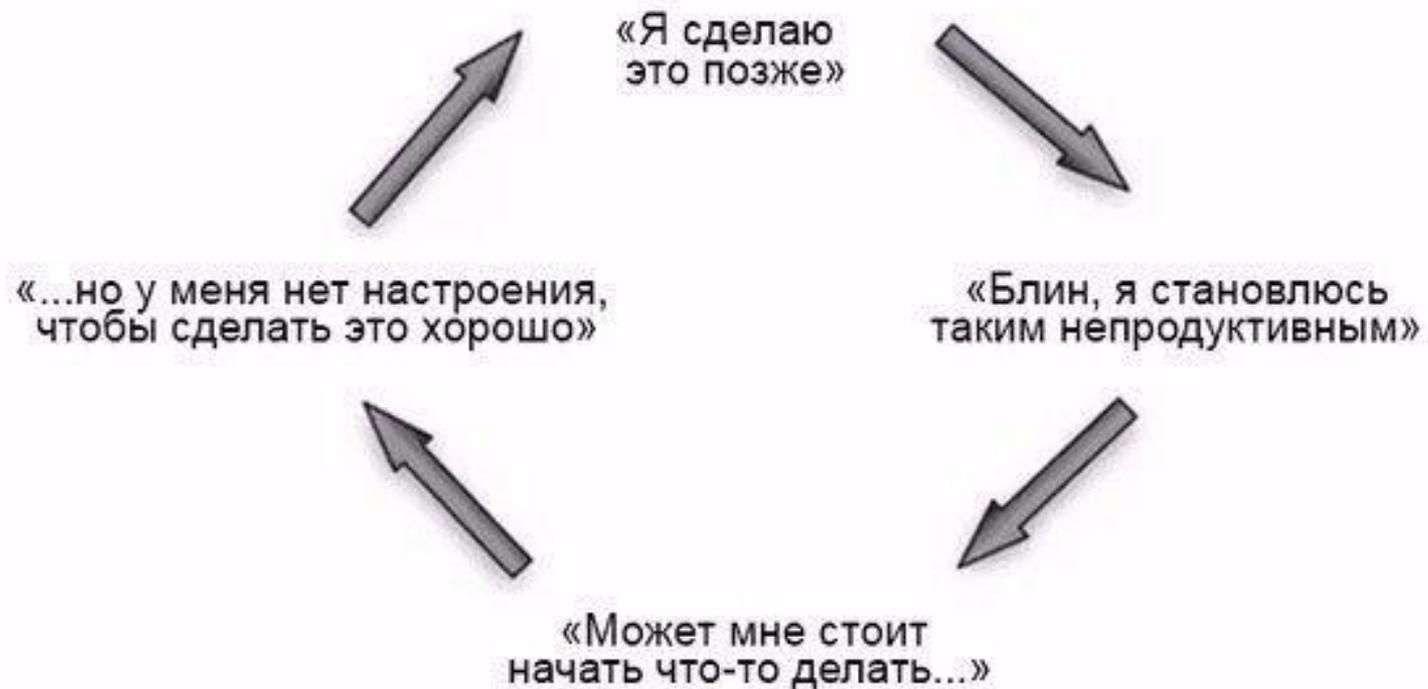


# Почему дисциплина гораздо важнее МОТИВАЦИИ

*Алексахина  
Юлия Вячеславовна*

Если ты ждешь до того момента, пока не почувствуешь, что готов что-то делать, тебе конец. **Именно так возникают страшные прокрастинаторские петли.**



**Есть два главных способа  
заставить себя что-то сделать:**

*Первый, самый популярный и сокрушительный –  
попробовать мотивировать себя;*

*Второй, менее популярный и полностью правильный  
выбор – развивать в себе дисциплину.*



## В чем разница?

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

Это полностью неверное восприятие.

Дисциплина, напротив, отделяет деятельность от настроений и чувств и тем самым обходит проблему. Последствия ошеломляют.

Успешное выполнение задач приводит к внутренним состояниям, которые кажутся хроническим прокрастинаторам необходимыми для того, чтобы приступить к реализации задач.

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

Если действие обусловлено чувствами, ожидание верного настроения становится особенно коварной формой прокрастинации.



По своей сути, гнаться за мотивацией — значит настаивать на инфантильной фантазии о том, что нам нужно делать только то, на что есть настрой.

Проблема оформлена следующим образом: «Как мне настроить себя сделать то, что я уже своим мозгом решил сделать?» — Плохо.

Правильный вопрос вот: «Как мне признать свои чувства несущественными и начать делать вещи, которые я сознательно хочу делать?». Фишка в том, чтобы обрезать связь между чувствами и действиями, и делать то, что нужно, в любом случае. Вы будете чувствовать себя хорошо и энергично уже впоследствии.

**Мотивация — неправильный путь. Можно уверенно сказать, что это ошибочное ограничение — главная причина того, что многие жители развитых стран просто сидят в трусах, играют в Xbox и занимаются различной фигней, вместо того чтобы делать что-то полезное.**

**Вера в мотивацию — следствие психологических проблем. Поскольку реальная жизнь в реальном мире иногда требует от людей делать то, что никто в здравом уме не может воспринимать с энтузиазмом, «мотивация» натывается на непреодолимое препятствие в попытке вызвать энтузиазм к тому, что объективно его не заслуживает. Единственное решение, кроме валяния дурака, заключается в том, чтобы забыть про этот самый «здравый ум». Это ужасная и, к счастью, ошибочная дилемма.**

**Попытка поддерживать энтузиазм к принципиально тусклым и убийственным действиям — это форма преднамеренного нанесения психологического вреда самому себе, добровольное безумие: «Я так обожаю эти таблички, очень хочется поскорее заполнить формулу для вычисления годового дохода, я так люблю свою работу!»**

Намного лучший сценарий — сохранить здравомыслие, которое, к сожалению, имеет тенденцию быть неверно истолкованным как моральная неудача: «Я до сих пор не люблю мою бесцельную работу по перекладыванию бумажек», «Я все еще предпочитаю пирог, а не брокколи, и не могу потерять вес, может, я просто слабак», «Мне нужно купить еще одну книгу по мотивации». Фигня. Критическая ошибка заключается в том, чтобы вообще рассматривать такие случаи в разрезе мотивации или ее недостатка. Ответ — в дисциплине, а не мотивации.

У мотивации крошечный срок годности и ее необходимо постоянно обновлять!



Мотивация — это когда ты вручную давишь на рукоятку, чтобы усилить давление. В лучшем случае она хранит и преобразует энергию для конкретной цели. Бывают ситуации, когда это правильный подход — на ум приходят олимпийские соревнования и побег из тюрьмы. Но это ужасная основа для обычных ежедневных действий, и вряд ли это поможет достижению долгосрочных результатов.

Дисциплина — мотор, который однажды завелся и постоянно поставляет энергию в систему.

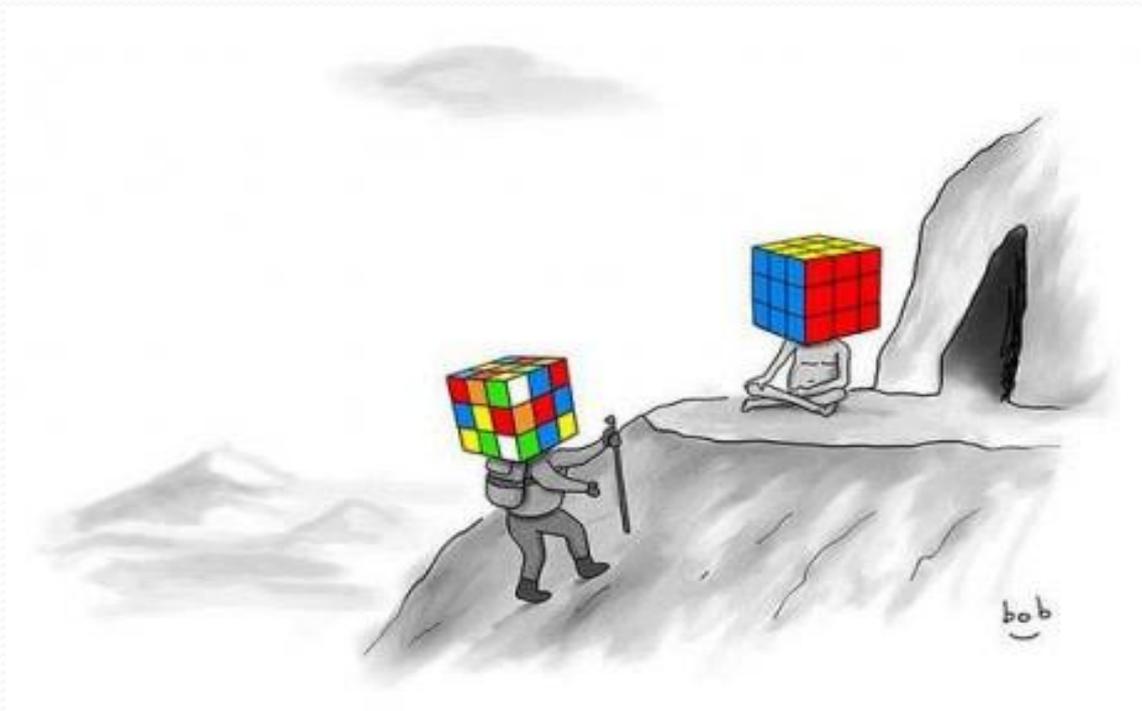
Продуктивность не имеет необходимых психических состояний. Для последовательных, долгосрочных результатов дисциплина превосходит мотивацию (нарезает вокруг нее круги, дает щелбан и ест ее обед). В итоге мотивация — это попытка достичь состояния готовности к какому-то действию. Дисциплина — это когда вы делаете что-то, даже будучи не в состоянии.



Уже после этого вы чувствуете себя хорошо. Дисциплина, если кратко, это система, а мотивация в то же время, скорее, аналогична цели. В этом есть симметрия.

**Дисциплина** — это что-то более-менее постоянное, а мотивация — мимолетна.

**Как развить дисциплину?**



Уже после этого вы чувствуете себя хорошо. Дисциплина, если кратко, это система, а мотивация в то же время, скорее, аналогична цели. В этом есть симметрия. Дисциплина — это что-то более-менее постоянное, а мотивация — мимолетна.

Как развить дисциплину?



- Приобретая привычки — начиная с маленьких, даже микроскопических, набирая обороты, используя их для дальнейших изменений в повседневной жизни, строя петлю положительной отдачи.

