

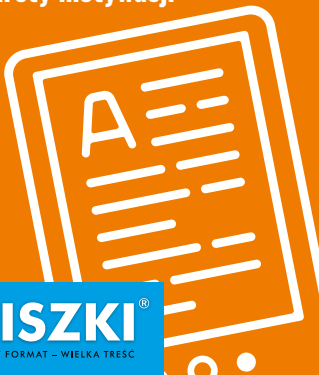
Piotr Bucki

?

JAK

SIĘ (MĄDRZE)
MOTYWOWAĆ

naukowe sekrety motywacji



FISZKI[®]

MAŁY FORMAT – WIELKA TREŚĆ

SPIS TREŚCI

| | |
|------------------------------------|----|
| Podstawowe mechanizmy | 1 |
| Trzy siły | 8 |
| Strategia działania | 13 |
| Techniki ćwiczenia siły woli | 19 |
| Zagrożenia | 27 |
| Kształtowanie nawyków | 33 |
| Ostatnie wskazówki | 37 |

Koncepcja serii: Sławomir Kuchta

Projekt graficzny i skład: Marcin Rodziewicz

Redakcja: Patrycja Wojsyk

Korekta: dr Tomasz Karpowicz

Ilustracje: www.fiszki.pl/autorzyfoto

© Wydawnictwo Cztery Głowy, Gdańsk 2016

Wydanie elektroniczne, ISBN: 978-83-7843-327-9

biuro@fiszki.pl

SŁOWO O KOMPETENCJACH XXI WIEKU

Carnegie Institute of Technology podaje, że 85% naszych sukcesów zawodowych i finansowych zależy od tego, jak komunikujemy, negocjujemy i budujemy relacje – wskazuje zatem na kompetencje miękkie, jako źródło przyszłych sukcesów.

Tymczasem wyraźnie widać, że kompetencje te są w systemie edukacji traktowane po macoszemu. Sama semantyka temu sprzyja: *miękkie*, czyli nieco gorsze od tych *twardych*, solidnych. *Miękkie*, czyli jakoby bardziej ulotne, subtelniejsze, z założenia bardziej „humanistyczne” – w przeciwieństwie do tych *twardych*, czyli konkretnych, mocnych, z definicji – „technicznych”.

Nauczmy się kształcić kompetencje miękkie na równi z tymi twardymi! Twórzmy model zrównoważonego rozwoju osobowości. Twarde kompetencje to solidne podstawy, ale bez kompetencji miękkich będą jak fundament, którego nie widać, gdyż nie wystaje ponad grunt.

PIOTR BUCKI

jeden z autorów
fiszek rozwijających
kompetencje XXI wieku





Silna wola! Ile razy dziś zabrakło jej Tobie? Mnie – pewnie jakieś 10 razy. Bo chociaż o psychologii motywacji wiem wiele i wciąż uczę się technik wzmacniania siły woli, to jestem skonstruowany tak samo jak Ty.

I raz wygrywam, a raz przegrywam z pokusami, lenistwem i zachciankami.

A tymczasem, żeby osiągać cele długofalowe i przebiec życiowe maratony, potrzebujesz paliwa, które nazywa się: siła woli. Mam dobre wiadomości – dzięki temu zestawowi fiszek nauczysz się to paliwo tankować. Uważaj jednak, żeby nie przesadzić. Za dużo samokontroli też nie jest zdrowe.

Kim jestem? Mam na imię Piotr i chcę podać Ci praktyczne sposoby na wzmocnienie siły woli.

ĆWICZENIE 1

ZASTANÓW SIĘ



Zastanów się, jak definiujesz siłę woli.
A czym jest dla Ciebie motywacja?
Czy widzisz jakieś różnice?

ĆWICZENIE 2

OBSERWUJ SIĘ



Policz, ile razy dziennie brakowało Ci siły woli, a ile razy było jej wystarczająco dużo. Obserwuj sytuacje, w których najczęściej brakuje Ci siły woli, i je zapisuj.



Zwykłem mawiać, że motywacja bez siły woli jest jak iPhone w dżungli. Fajna, ale gdy tylko skończy się bateria, to niewiele z niej pożytku.

Motywacja do działania przychodzi nagle. Jest jak impuls. Dobry początek, ale wciąż – tylko początek! Co roku, zwykle 1 stycznia, odczuwamy motywację, żeby zdrowo żyć, mniej jeść, uprawiać więcej sportu, nie palić, pić tylko w weekendy, więcej czytać, mniej się spóźniać.

W chwili, w której odczuwasz impuls do zmiany, czujesz ogromną motywację. Siłę, która... mija – i w jakiś sposób trudno ją odnaleźć, gdy przychodzi czas, żeby... np. pójść na siłownię.

Dlaczego? Ponieważ tak jest skonstruowany Twój mózg. Ale nie bój się. Popracujemy nad nim.

ĆWICZENIE 3

ZASTANÓW SIĘ



Zastanów się: kiedy ostatni raz czułeś przypływ motywacji do działania? Czy było to podczas rozmowy z najbliższymi? Po przeczytaniu wpisu na czyimś blogu? Po tym jak widzisz, że nie wszystko się udaje tak, jak powinno się udawać?

Praca nad siłą woli polega na uważnym obserwowaniu siebie i na wdrażaniu zmian — zmianie nawyków.

Jeśli zauważasz, że masz motywację, a potem brakuje Ci siły woli, to świetnie: funkcjonujesz tak, jak wszyscy. Gorzej, jeśli nawet nie odnajdujesz w sobie motywacji. Ale spokojnie – na to też coś poradzimy.



HOUSTON, MAMY PROBLEM

Wszyscy jesteśmy ofiarami ewolucji, dosłownie i metaforycznie. Na początku rozwoju naszego gatunku nie potrzebowaliśmy siły woli ani motywacji. Głównym zadaniem było najeść się, nie dać się zjeść i przekazać dalej geny. Do tego potrzebne były emocje, za które odpowiadał mózdzek.

Z czasem nasze potrzeby się zmieniły. Ewolucja jednak podchodzi do rozwoju praktycznie. Nie niszczy i nie buduje od początku, ale na starym nadbudowuje nowe. Dlatego na mózdzek – odpowiedzialny za popędy – nałożyła śródmózgowie, a dopiero na koniec – korę przedczołową: tytana kontroli.

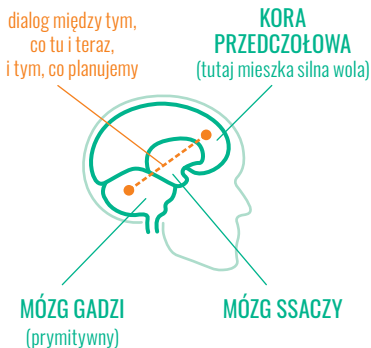
Za każdym razem, kiedy Twoja kora przedczołowa próbuje Cię przekonać, żeby nie jeść kolejnego pączka, Twój prymitywny mózdzek mówi: „Więcej cukru! Inaczej umrzemy z głodu!”.



PODSTAWOWE MECHANIZMY

NASZ MÓZG – WIELKI MANIPULATOR

Jak ewolucja budowała nasz mózg? Na początku mózdek: obszar odpowiedzialny za to, byśmy przetrwali, potem – śródmózgowie, nieco bardziej zaawansowane. I na końcu – korę przedczołową – rezydencję siły woli.



Rys. 1. Mózg ewoluował w trzech fazach (w przybliżeniu)



PODSTAWOWE MECHANIZMY

TAK ŁATWO POWIEDZIEĆ „NIE”, TAK ŁATWO POWIEDZIEĆ „TAK”

W chwili, gdy ogarnia Cię żar motywacji i działania, łatwo powiedzieć „TAK” tym działaniom, które mają doprowadzić Cię do celu. I łatwo powiedzieć „NIE” tym zachciankom, które przeszkadzają w dojściu do niego.

Nie martw się – wszyscy funkcjonujemy w ten sposób, ponieważ tak jesteśmy skonstruowani. Jednak teraz, skoro już o tym wiesz, możesz zacząć to zmieniać. Na początku zastanów się, jakie są twoje cele. W końcu – musisz mieć motywację, żeby kształcić siłę woli.

Cele mogą być różne: nauczyć się języka obcego, schudnąć albo po prostu... osiągnąć szczęście.