

## Вознаграждайте себя (устраняем оправдание «Мне просто не хочется»)

Может, вы не слышали о замечательном принципе «кнута и пряника»? Теоретически это выглядит так: хорошие поступки поощряются, а плохое поведение и ошибки наказываются. Однако история доказывает, что система наказаний — не слишком эффективная стратегия с точки зрения мотивации. Правда, можно побороть нежелание заниматься тем или иным делом при помощи системы небольших поощрений.

Прежде всего следует придумать, чем можно себя вознаграждать в течение всего дня. Наверняка имеются занятия, которые вам нравятся всегда, — к примеру, почитать книгу, посидеть в Facebook,

проверить электронную почту или поболтать с друзьями. Но вместо того чтобы предаваться этим занятиям, как только возникнет желание, превратите их в награду за выполнение особого задания.

Потом придумайте более серьезные поощрения за достижение *крупных* целей. Просмотрите список SMART-целей и пообещайте вознаградить себя за достижение каждой из них. Ключ вот в чем: награда ни в коем случае не должна вступать в противоречие с поставленной целью.

Скажем, ваша цель — к 1 января весить 65 килограммов. А вот и неплохая награда: поехать в отпуск на неделю с любимым человеком, если вам удастся задуманное. Но отправиться в ресторан и объесться — награда хуже некуда... Видите разницу?

## ВНЕДРЕНИЕ ПРИВЫЧКИ

Постарайтесь получать максимум удовольствия от перемены собственных привычек. Суть в том,

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

чтобы взять плохие привычки, ведущие к прокрастинации, и обратить их в мотивирующие стимулы. Вот как это работает.

1. Составьте список дел, которыми вам нравится заниматься каждый день (читать, сидеть в соцсетях или общаться по телефону).
2. Возьмите на вооружение систему временных блоков типа «Помидора» и разбейте дневные дела на блоки по 25 минут.
3. Всеми силами противьтесь искушению заняться в это время чем-то, кроме запланированного задания.
4. Вознаградите себя пятиминутным перерывом, в течение которого вы можете чуть-чуть повеселиться.
5. Установите таймер на эти 5 минут и вернитесь к работе, как только прозвонит звонок.

6. Продолжайте заниматься дневными делами и награждайте себя за каждое малое достижение.

Сначала вам может показаться, что из вас пытаются сделать лабораторную мышку, которая должна выполнить трюк, чтобы добраться до корма. Но с помощью системы поощрений вы сможете получить максимум результатов, чем бы вы ни занимались. Более того, это наилучший способ, если вам не хочется ничего делать. Когда вы твердо знаете, что нужно поработать только 25 минут — и можно будет отдохнуть, ощущение срочности придет само.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

