

FISZKI®

MAŁY FORMAT – WIELKA TREŚĆ

NAUKOWE SEKRETY MOTYWACJI

Piotr Bucki



PORADNIK
NA KARTACH



MINUT
DZIENNE



GRATISY
ONLINE



NAUKOWE SEKRETY MOTYWACJI

Piotr Bucki

„Rzucanie palenia jest łatwe. Robiłem to wiele razy” – powiedział kiedyś Mark Twain. Nie popełniaj tych samych błędów i dowiedz się, jak wytrwać w swoich postanowieniach. Bez zbędnych słów, tylko dzięki naukowym, sprawdzonym teoriom oraz łatwym do wdrożenia ćwiczeniom.

Polecają:

Inn:Poland



grupa **progres**

coaching
KKSZ
Twoja mózgowia - sukces - szczęście
Kup książkę

SPIS TREŚCI

Podstawowe mechanizmy	1
Trzy siły	15
Strategia działania	25
Techniki ćwiczenia siły woli	37
Zagrożenia	53
Kształtowanie nawyków	65
Ostatnie wskazówki	73

ZBIERZ CAŁĄ SERIĘ

- Wystąpienia publiczne
- Idealna prezentacja krok po kroku
- Efektywny trening antystresowy
- Naukowe sekrety motywacji

BUCKIACADEMY.FISZKI.PL

SPRAWDŹ

Koncepcja serii: Sławomir Kuchta

Redakcja: Patrycja Wojsyk

Korekta: dr Tomasz Karpowicz

Projekt graficzny i skład: Bartosz Czarnecki

Ilustracje: www.fiszki.pl/autorzyfoto

© Wydawnictwo Cztery Głowy, Gdańsk 2016

Wydanie II, ISBN: 978-83-7843-247-0

biuro@fiszki.pl

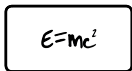


Z FISZKAMI to proste. Teoria jest tylko po to, by zrozumieć praktykę. Tę zaś podajemy w formie prostych ćwiczeń, które – wykonywane systematycznie – rozwijają umiejętności. Z fiszek możesz korzystać w kolejności, którą zaproponowaliśmy, lub wybierać poszczególne tematy. Wykonuj ćwiczenia rzetelnie i systematycznie. Koniecznie zajrzyj do materiałów dodatkowych online. Wystarczy 15 minut dziennie, aby rozwinąć nową kompetencję. A kiedy zechcesz odświeżyć wiedzę, zawsze możesz wrócić do fiszek.

FISZKI

+

GRATISY ONLINE
(KOD NA PRZEDOSTATNIEJ KARCIE)



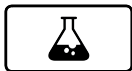
TEORIA



WIDEO



E-BOOKI



ĆWICZENIA



SZABLONY



PRZYDATNE LINKI



SIŁA WOLI, CZYLI – CO?

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.

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.



PODSTAWOWE MECHANIZMY

HOUSTON, MAMY PROBLEM

Wszyscy jesteśmy ofiarami ewolucji, dosłownie i metaforycznie. Na początku rozwoju naszego gatunku nie potrzebowaliśmy siły woli ani motywacji. Głównym zadaniem było najęść 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!”



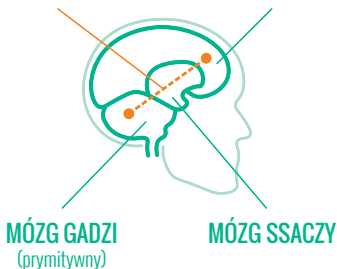
PODSTAWOWE MECHANIZMY

NASZ MÓZG – WIELKI MANIPULATOR

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

dialog między tym,
co tu i teraz,
i tym, co planujemy

**KORA
PRZEDCZOŁOWA**
(tutaj mieszka silna wola)



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