

# Методические рекомендации

## «Жизнь без границ»



Разработала педагог – психолог

Подкуйко С.А.

Стерлитамак – 2016г

**Пояснительная записка**

**Цель:**

1. Всестороннее, гармоничное развитие личности. Активное, творческое включение в жизнь.
2. Создание условий для раскрытия внутреннего потенциала.
3. Предоставление подросткам возможности осознать важность приобретения ими навыков саморазвития.

### **Задачи:**

1. Формирование навыков и приемов само мотивации, самоорганизации, воспитания самоконтроля.
2. Формирование интереса к учебной деятельности.
3. Формирование эмоционально- волевой зрелости.
4. Гармоничное формирование личности - «Я».

### **Структура**

Методическая разработка состоит из пяти занятий, цель которых состоит в ознакомлении студентов с понятиями и способами само мотивации, представление книги Ника Вучича «Жизнь без границ», просмотра фильма (20 минут) «Цирк Баттерфляй», осуждения.

Дальнейшие занятия строятся на освоении, применении и закреплении практических упражнений и приемом само мотивации. Продолжительность занятий составляет 1,5 часов один раз в неделю.

	Занятия	Структура занятий	Часы
1	Введение	1. Понятие само мотивация, способы само мотивации. 2. Представление книги Ника Вучича «Жизнь без границ»	1,5

		3.Просмотр фильма « Цирк Баттерфляй» 4. Обсуждение	
2	Занятие 1	1. Идентификация с любимым животным 2.Указывая ошибки - отметьте улучшение. 3. Анализ своих оправданий.	1,5
3	Занятие 2	1.У тебя все получится! 2. В детстве я хотел быть 3.Скажи в трех словах себе 4.Похвала самому себе	1,5
4	Занятие 3	1.Эстетические ассоциации 2. Позитивное отношение к ошибкам 3. Схема управления своими делами. Легко и эффективно	1,5
5	Занятие 4	1.Дамоков меч. Мотивация ОТ	1
6	Занятие 5	1.Попроси самого себя 2.Упорядочивание сада 3.Качества 4. ГТО 5.Рекомендации	1,5

## Введение

Велики ли наши возможности? Какие возможности у нас есть? Учиться, работать, общаться, влюбляться, узнавать новое, путешествовать — одним словом — жить.

Жизнь — это движение ( и это не только «движения ногами»).

Жизнь — это движение вперед по пути развития, это постоянный процесс преодоления новых границ, это достижение лучших результатов, саморазвитие и личностного роста. « Меня все устраивает» — говорим мы часто себе, но это просто нежелание управлять собственной жизнью. Если хотите повлиять на Ваше «завтра» остановитесь, проанализируйте Ваше «сегодня». Ведь Ваше будущее — это Ваши мысли и привычки сегодня. Что оказывает влияние на деятельность человека и его поведение? Для чего он вообще делает что-то? Что его побуждает? Что мотивирует? Ведь у любого действия (и даже бездействия) практически всегда есть свой мотив. Вы уже в таком возрасте, уважаемые студенты, который называется «чувство взросления», когда человек учится брать ответственность за свое «Я» на себя., когда мотивация извне перестает воздействовать должным образом. Так вот когда хочется «опустить руки» и «плыть по течению», тогда Вы сами должны найти причины продолжать действовать. Это называется **самотивация**—это способ заставить себя, это воздействие человека на свое состояние, мышление, действия.

Самотивация очень индивидуальна, т.к. каждый человек выбирает разные способы для того, чтобы мотивировать себя. Но есть определённые методы, которые оказывают положительное воздействие на большинство людей:

**Самовнушение** — метод формирования нового мышления, поведения, ранее не свойственного Вашему сознанию. Сущность метода лежит в выработке самим человеком положительных стимулов посредством регулярного утверждения и воспроизведения специально подобранных высказываний до тех пор, пока они не трансформируются в «рабочее оружие» Вашего подсознания. Попроси, побуди самого себя. Составь для себя список правильных утверждений и установок. Утверждения хороши тем, что их можно повторять вслух и про себя, и делать это где угодно. Главное, чтобы ваш мозг был полностью сосредоточен на произносимых словах.

На первых порах вам не обязательно верить в то, что вы утверждаете. Утверждения — это семена, которые мы бросаем на плодотворную почву, рано или поздно они прорастут и принесут свои плоды. Главное, не заикливайтесь на этом и не напрягайтесь, просто повторяйте утверждения.

Обязательное условие — утверждения должны быть позитивными. Если вы повторяете утверждение, в котором содержится частичка «не», Вы можете добиться противоположного эффекта. Наше подсознание не воспринимает частичку «не».

Чтобы утверждения оказались максимально эффективными они должны быть короткими и динамичными — легко запоминать и удобно повторять.

Утверждения следует повторять начиная прямо с утра. Проснувшись, потянитесь, улыбнитесь и с радостью произнесите свое утверждение. Вы получите заряд бодрости и хорошего настроения на весь день.

Например, утверждение Ника Вучича :«Недостаточно просто «верить» во что-то. Если вы хотите изменить этот мир, то должны привести свои убеждения и веру в действие».Ваша задача отслеживать, чтобы в мозг попадали только те мысли и идеи, которые могут помочь в достижении цели.

### **Развитие силы воли.**

Именно сильная воля помогает человеку развиваться, самосовершенствоваться и достигать новых высот. Она помогает всегда держать себя в руках, не прогибаться под давлением проблем и обстоятельств, быть сильным, стойким и решительным. Именно «делание через не хочу», преодолевая трудности, делает человека сильнее. Если делать что-то не хочется, то самым лёгким будет просто отложить это, оставить на потом. И по этой причине многие люди не добиваются своих целей, опускают руки в сложные моменты, поддаются своим слабостям и идут на поводу у своей лени.

**Аффирмации** – это специальные небольшие тексты или выражения, оказывающие на человека влияние преимущественно на психологическом уровне.

Множество успешных людей использует аффирмации в своей повседневной жизни для того, чтобы постоянно иметь внутренние стимулы для чего-либо. Очень часто они используются людьми для того, чтобы изменить своё отношение к чему-то, снять психологические и подсознательные блоки. Для того чтобы составить для себя наиболее эффективные аффирмации, следует использовать следующий приём: нужно взять чистый лист бумаги и разделить его линией на две части. Слева пишутся убеждения и блоки, которые, как вы считаете, оказывают отрицательное влияние на вашу деятельность. А справа – положительные аффирмации. Например, вы знаете, что у вас есть боязнь общения, выступления перед группой,но вам приходится отвечать у доски, вы чувствуете стресс, дискомфорт. Напишите на одной части листа «Я боюсь общаться », а на другой – «Мне нравится общаться »; я «боюсь отвечать у доски –«Мне нравится отвечать у доски» Это и будет вашей

аффирмацией. Аффирмации, как правило, используются не единично, а комплексно. Их может получиться довольно много. Чтобы выявить их по максимуму, нужно проделать довольно тщательную работу над собой: выделите время, создайте комфортную обстановку, чтобы вас ничего не отвлекало, и хорошенько подумайте над тем, что бы вам хотелось в себе изменить и чего вы опасаетесь. После того, как выпишите всё на листок, напишите ко всему этому аффирмации, разрежьте ножницами лист на две части и оставьте только часть с аффирмациями. Чтобы они начали действовать и оказывать влияние на вас и вашу жизнь, читайте свои аффирмации каждый день. Лучше всего, если это будет сразу после того, как проснётесь и перед сном. Сделайте чтение аффирмации своей каждодневной практикой. Через некоторое время вы станете замечать перемены в себе и своей жизни. Запомните, что аффирмации оказывают влияние на подсознательном уровне.

И старайтесь делать это как можно чаще.

### **Биографии известных личностей**

Данный метод является одним из самых эффективных для самомотивации. Заключается он в знакомстве с жизнью успешных людей добившихся в какой-либо сфере выдающихся результатов.

Если вы чувствуете, что у вас пропала мотивация к деятельности, достижению успеха, продолжению работы над каким-то проектом или даже работы над собой, сделайте следующее: подумайте, кто из известных личностей вызывает у вас интерес и восхищение. Это может быть какой-то бизнесмен, основатель какой-то компании, тренер по личностному росту, учёный, спортсмен, звезда кино и т.п. Найдите биографию этого человека, статьи о нём, его высказывания или любую другую информацию. Начните изучать найденный материал. Наверняка, вы найдёте в жизни этого человека множество мотивирующих моментов, примеров стойкости и желания идти вперёд несмотря ни на что. Во время чтения вы начнёте чувствовать желание взять себя в руки, продолжать стремиться к намеченной цели, ваша мотивация многократно усилится. Читайте книги, статьи, смотрите фильмы о жизни выдающихся людей всегда, когда чувствуете, что ваша мотивация слаба и требует подпитки. Такая практика позволит вам всегда быть в тонусе и иметь сильнейшую мотивацию, ведь у вас будет наглядный пример того, как люди остаются верны своим мечтам и продолжают верить в себя и свой успех.

**Визуализация** — это ещё один очень действенный метод повысить свою мотивацию. Он заключается в мысленном представлении желаемого.

Делается это очень просто: постарайтесь выбрать время, чтобы вас никто не отвлекал, сядьте поудобнее, расслабьтесь и закройте глаза. Некоторое время просто сидите и следите за своим дыханием. Дышите ровно, спокойно, размеренно. Постепенно начинайте представлять в воображении картинку того, чего желаете достичь. Не просто думайте об этом, а представляйте это так, как будто это уже есть у вас. Если вы очень хотите новый автомобиль, то представьте, что вы сидите в нём, поворачиваете ключ зажигания, берётесь за руль, нажимаете на педаль газа и трогаетесь с места. Если вы стремитесь оказаться в каком-то важном для вас месте, то представьте, что вы уже там, постарайтесь обрисовать все детали, окружение, свои ощущения. Уделите визуализации 15-20 минут. После того, как вы закончите, вы почувствуете, что у вас появилось сильное желание скорее начать что-то делать для достижения своей цели. Сразу приступайте к действиям. Ежедневная практика визуализации поможет вам всегда помнить о том, чего вы хотите больше всего. И самое главное – у вас всегда будет заряд энергии, чтобы что-то делать, а ваша мотивация всегда будет на высоком уровне, а значит и желаемое будет становиться к вам всё ближе и ближе.

Ярчайшим мировым примером само мотивации, саморазвития и личностного роста является известный мотиватор Ник Вучич. Да, да мотиватор миллионов людей является человек с ограниченными возможностями.

**Николас Джеймс "Ник" Вуйчич** — австралийский [мотивационный оратор](#), меценат, писатель и певец, рождённый с [синдромом тетраамелии](#) — редким [наследственным заболеванием](#), приводящим к отсутствию четырёх конечностей. Переживая по поводу своей инвалидности в детстве, он научился жить со своим недостатком, делаясь своим опытом с окружающими и став всемирно известным [мотивационным спикером](#). Его выступления, в основном, обращены к детям и молодёжи (в том числе и с ограниченными возможностями), в надежде на активизацию в них поиска смысла жизни и развития своих способностей путем саморазвития внутренних резервов. Фантастическая сила духа, огромное желание жить и ощущение благодарности за все, что у него есть. Его биография трогает до глубины души. Этот человек известен своей волей к победе, способностью преодолевать трудности, а также физическими увечьями, которые могли бы сломать жизнь любому. Однако он не только не сдаётся, но еще и помогает людям всего земного шара поверить в свои силы, развивая Богом данный ему потенциал.





Что нужно делать когда мы падаем? Нужно пробовать под-  
бавал подняться и падал сто раз. Но как вы думаете, если я упаду  
меня получится подняться? Я буду пробовать снова, снова и сно-  
хочу чтобы вы поняли, что это не конец, но от этого зависит, как  
Вы хотите быть счастливыми? Тогда вы найдёте ту силу чтобы

Вуйчич Ник



няться. Я про-  
и сдамся, у  
ва... Я просто  
всё закончится.  
подняться!





мотивируй себя...  
сам!

**Занятие1**  
**Упражнение «Идентификация с любимым животным».**

Отождествляясь (ассоциируясь) с кем-то или с чем-то, можно ускорить мотивационные превращения своей личности.

Мы отождествляемся себя с каким-либо героем, стремимся развить такие же качества в себе, воображаем ситуации, в которых мы осуществляем социально желаемые действия, то это имеет определённое влияние на нашу личность в целом и на нашу мотивацию в частности. Например, биография Ника Вучича, чем не пример огромного желания личностного развития.

Соответствующие изменения наблюдаются и при идентификации с любимым животным (которое, преодолевая препятствия, стремится достичь своего). Отождествляясь с таким животным, мы способны актуализировать свою настойчивость и повысить мотивацию достижения.

**Задание:**

1. Выберите одно животное, которому присущи черты, которые вы стремитесь развить. Попробуйте отождествиться, ассоциироваться с животным, которое будет настойчиво, невзирая на трудности и препятствия, направляться к своей цели.
2. Побудьте в образе этого животного и попытайтесь не менее пяти минут преодолевать в воображении трудности, стремясь достичь своего.
3. Ответьте на вопросы:
  - С каким животным вы отождествлялись (ассоциировались)?
  - Какие ситуации, связанные с достижением цели, вы воображали?
  - Что вы ощущали, переживали в этот момент?

**Упражнение « Указывая ошибки - отметьте улучшение».**

Довольно часто преподаватели и родители указывают на недостатки, ошибки, слабости подростков, вследствие чего формируется чувство беспомощности, снижается самооценка. Всем мы родом из детства и воспитывали нас с помощью одних и тех же приемов, которые мы сейчас применяем сами к себе.

Взрослым следует не только указывать на ошибки, но и акцентировать внимание на достижениях, успехах детей. Даже когда ошибок и недостатков много, стоит отметить позитивные изменения в определённом компоненте деятельности:

1. Пусть ошибок ещё много, но они не такие серьёзные, как те, которые ты так часто допускал раньше.
2. Пусть трудностей ещё немало, но ведь в этом компоненте ты продвинулся далеко вперёд.
3. Пусть не всё ещё удаётся, но обрати внимание, над этим ты хорошо поработал, и уже видны позитивные изменения. Следовательно, есть возможности развития и в других аспектах деятельности.

**Задание:**

Замечая свои недостатки и ошибки, акцентируйте внимание на достижениях, изменениях в лучшую сторону.

### **Упражнение «Анализ своих оправданий».**

Большинство причин неудач являются внутренними, т.е. Вы сами виновны в том, что недостаточно работали и не достигли успеха. Но и на внешние факторы (например, когда Вы оправдываетесь тем, что никто не помогал) можно влиять. Ведь, вполне вероятно, Вы и не обращались ни к кому за помощью, не искали людей, которые могли бы помочь. В этом случае Вам следует поразмышлять над тем, что можно обратиться за помощью к конкретным людям и получить её.

Когда Вы ссылаетесь на то, что у вас очень много дел и Вы очень перегружены, то это может свидетельствовать:

- А) о неумении организовать свою деятельность;
- Б) о неумении определить приоритеты (что главное, а что второстепенное);
- В) об отсутствии привычки систематически работать (ведь можно хотя бы 20-30 минут выделять на дело, до которого обычно «не доходят руки»).

### **Задание:**

1. Попробуйте объяснить (оправдаться), почему Вы не выполнили то, что задумали, почему не приложили достаточных усилий для достижения поставленных перед собой целей.

2. Запишите подробно все оправдания. Например: «Я не выполнил задание потому, что:

- 1) Очень много дел,
- 2) Не достаточно способностей,
- 3) Никто не помог».

3. Проанализируйте ваши оправдания. Подумайте:

- 1) Почему вы используете именно такие оправдания?
- 2) Зависит ли от вас или от внешних обстоятельств (которые вам неподконтрольны)?

4. Поразмышляйте, какие мероприятия следует провести, чтобы исправить положение.



## **Занятие 2**

### **Упражнение «У тебя все получится!»**

#### **Задание:**

Предлагает каждому участнику поддержать своего соседа справа, ведь всем необходимо, чтобы рядом были те, кто может помочь и делом, и добрым словом. Каждый по очереди поворачивается к своему соседу справа и, пожав ему руку, говорит: «Я верю, у тебя все получится!»

### **Упражнение « В детстве я хотел быть...»**

#### **Задание:**

Каждому участнику предлагается в течение трех минут написать на анонимной карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и раздает участникам в случайном порядке. Каждый должен «вжиться» в образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли это желание сейчас, когда человек повзрослел, и если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

### **Упражнение «Скажи в трех словах себе»**

Скажи в трех словах себе когда (определи сам сроки) и каким ты планируешь стать.

**УЧИТЕСЬ ОПТИМИЗМУ!!!!**

### **Упражнение «Похвала самому себе».**

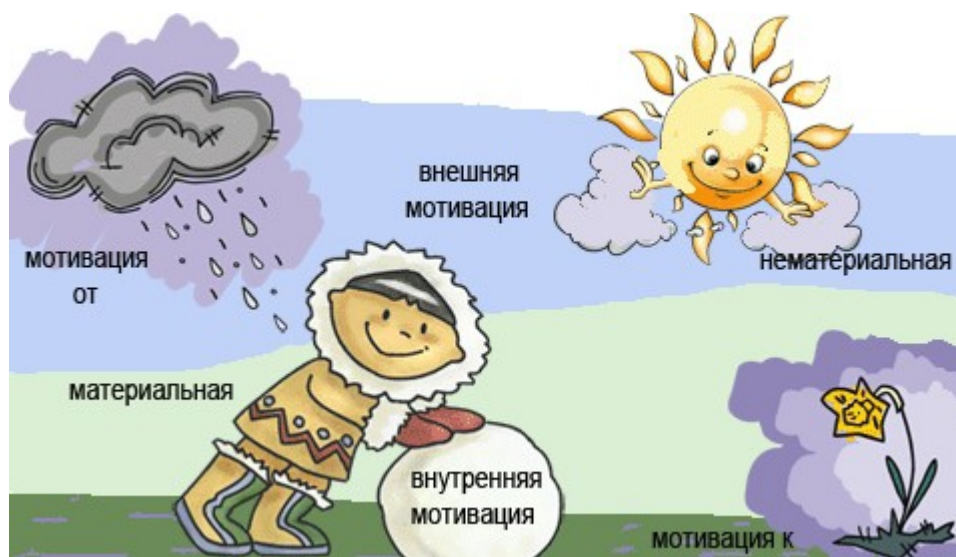
Цель научиться одобрять, подбадривать и вдохновлять самого себя, поскольку это очень помогает в работе. Вспоминая и эмоционально подкрепляя действия, которые в прошлом приводили к успеху, Вы вдохновляете себя на дальнейшие достижения.

#### **Задание:**

1. Вспомните событие, когда Вы достигли успеха, проявив настойчивость, целенаправленность, смекалку и т.п. Вспомните эмоциональное состояние (удовлетворение, подъём), в котором пребывали в ситуации успеха и победы.

2. Похвалите самого себя. Скажите самому себе несколько приятных слов. Например: «Молодец! Чудесная работа! Так и дальше держать!»

3. Обяжите себя и далее так работать (например, проявить настойчивость, целенаправленность и т.п.).



### Занятие 3

#### Упражнение «Эстетические ассоциации».

Выполнение этого упражнения даст возможность перенести энергию, мотивационный заряд и позитивные эмоции с приятного для Вас объекта на предмет Вашей деятельности.

##### Задание:

1. Попробуйте ассоциировать Вашу деятельность, её предмет с определённым, приятным для Вас объектом. Закройте глаза. Пытайтесь вызывать приятные образы, которые связаны с ассоциируемым объектом, например, цветком. Позже запишите эти образы и ассоциации.

2. Потом вызовите из памяти образы, связанные с Вашей деятельностью. Пытайтесь ассоциировать Вашу деятельность с образами, которые появлялись в ходе предыдущего задания (цветок). Не оценивайте образы, которые возникают у Вас. Пусть они сами по себе свободно всплывают. Запишите ассоциации и образы, которые возникли в связи с деятельностью.

3. Попробуйте ассоциировать Вашу деятельность с другими символами, объектами, существами и явлениями природы (например, с солнцем, мифологическими героями, которыми Вы восхищены, приятными звуками и т.п.).

4. Проведите анализ данного упражнения. Насколько эффективно было выполнение предложенных заданий? Какие символы, объекты лучше всего ассоциировались с Вашей деятельностью? Запишите их и используйте в дальнейшей работе.

## **Упражнение «Позитивное отношение к ошибкам (не ошибается только тот, кто ничего не делает)».**

Невзирая на банальность этого изречения, следует признать, что действительно активные люди допускают большее число ошибок, но они и значительно чаще достигают успеха, чем пассивные люди.

Следует осознавать, что ошибок и неудач не стоит пугаться; над ними необходимо работать, поскольку они очень полезны как материал для самоусовершенствования и стимул к деятельности.

1. Вы ошиблись? Но это не так уж и страшно, ведь есть над чем работать.

2. Эти ошибки являются полезными для Вашего развития, ведь Вы теперь знаете, в каком направлении следует работать и что необходимо совершенствовать.

3. Эта попытка является не очень удачной, но она многому научит. Воспользуйся в будущем опыт ваших ошибок и Вы достигнете успеха.

4. Неудачи и ошибки - это хорошая наука для того, кто хочет развиваться.

Очень важно положительно (с позитивным пафосом) относиться к ошибкам других людей. Это поддерживает их мотивацию на надлежащем уровне, побуждает работать над своими недостатками и слабостями.

### **Задание:**

1. Поразмышляйте и запишите свои высказывания, которые выражали бы позитивное отношение к неудачам и ошибкам и перспективу их преодоления. Эти изречения Вы можете применять для поддержки как своей мотивации, так и мотивации других людей.

2. Тщательно проанализируйте неудачу, которую Вы пережили недавно (или когда-то раньше). Поразмышляйте над каждой ошибкой, определите, какие Ваши навыки и способности недостаточно развиты и нуждаются в совершенствовании. Поразмышляйте над методами, которые будете использовать, работая над развитием определённых навыков и способностей.

1. Придумайте 4 варианта девизов (для себя и для других), которые помогли бы вам реагировать на собственные неудачи и ошибки. Например: «Ошибки - это замечательно! Я теперь знаю, над чем работать».

2. Вы потерпели поражение, вследствие чего потеряли веру в себя, разочаровались, не желаете так же интенсивно, как раньше, заниматься учебным предметом. Что бы вы сказали себе? Каким образом побудили и вдохновили бы себя?

## **Упражнение «Схема управления своими делами. Легко и эффективно».**

Возможно, Вы уже читали подобные материалы, но хочу еще раз обратить на них ваше внимание. Стивен Р. Кови (Стивен Кови — американский консультант по вопросам руководства, управления жизнью, преподаватель и консультант по организационному управлению. Известен как лектор и автор книги «[Семь навыков высокоэффективных людей](#)») делит все дела на срочные - несрочные и важные - неважные.

Получается 4 группы дел:

1) срочные и важные; 2) несрочные и важные; 3) срочные, но неважные 4) несрочные и неважные. Как вы думаете, на какой группе дел Кови предлагает нам концентрировать свои усилия? Солидно звучит: ВАЖНЫЕ И СРОЧНЫЕ! Кови утверждает, если человек концентрируется только на таких делах (иначе называемых «кризисами» и «проблемами»), то его ждут стрессы, истощение жизненных сил, кризисное управление и вечный аврал, - короче говоря, ничего хорошего. Вспомните, например, разве были студенты, во время сессий хвастающиеся тем, что весь семестр потихоньку готовились к экзаменам и поэтому ночью перед экзаменом могли спокойно выспаться, будучи уверенными, что знают весь материал? Звучит довольно фантастично. «Мы привыкли откладывать на потом» все наши дела. Но ведь если будешь все, что можно, делать заранее - не придется потом впопыхах геройствовать. Соберешь с вечера все, что нужно взять с собой утром - отпадет риск выскочить из дома без ключей или важных документов.

### **Задание:**

Выберите хотя бы полчаса, чтобы продумать, выполнение каких дел может принести вам существенную пользу в будущем (между прочим, душевный комфорт - это тоже польза!), и на следующий день начните претворять эти дела в жизнь.

Не надо составлять список на десяти страницах - сделайте что-нибудь одно для начала. Тогда Вам понравится, и вы захотите больше. Представляете, как интересно самому выбирать, что для тебя важно - и делать это!





## Занятие 4

### Упражнение «Дамоклов меч. Мотивация ОТ».

У многих людей возникнет вопрос: «А как себя замотивировать на выполнение того, или иного упражнения? Вроде и понятно, что сделать бы его стоило, а лениво. Что делать?».

Для само мотивации можно предложить несколько приемов:

#### **Задание:**

**Мотивация «ОТ».** Проговорить про себя, прочувствовать, проникнуться идеей того, что - «если я этого для себя не сделаю, то я всю свою оставшуюся жизнь, все своих оставшихся 100 лет жизни так и буду жить: не умея любить, творить попадая в депрессию по любому поводу, не пользуясь уважением, не умея планировать время и деньги, оставаясь внутренне несвободным...».

И здесь, если действительно прочувствовать весь ужас того, что вся оставшаяся жизнь может быть такой :-)) - то может возникнуть вполне хороший стимул, чтобы что-то начать делать уже сейчас.

**Мотивация «К».** Представить в красках, вживую, свое возможное счастливое будущее. Буквально почувствовать, какого это жить в шкуре успешного человека. «Когда я

умею...». И если картинка достаточно яркая и привлекательная - то возникает желание к ней тянуться, возникает желание делать эти славные, милые и добрые упражнения.

**Сделать себе «дамоклов меч».** Если Вы хотите что-то сделать, например, выучить английский язык, но чувствуете, что не хватает энергии - то сделайте следующее: всем своим друзьям и знакомым расскажи про этот твой план; со многими из них спорьте на, например, шоколадку, что Вы - таки сумеете за 2 месяца выучить 3000 слов на английском и т.д.

И тогда через некоторое время, все твои друзья при встрече будут тебя спрашивать: «Ну как? Как идут дела? Сколько слов выучил?»... И зная, что за это свое «хвастовство» придется отвечать - волей-неволей, но упражнения делать будешь...

**«На слабо».** «Если я этого не сделаю - то я слабак, не способный сделать ничего достойного в этом мире и т.д.....Или я одолею это дело, или оно меня...». Ну и так далее... Можно как следует себя накачать, и на волне агрессии вполне с выполнением упражнений справиться.

**«Залезь в долговую яму».** Если хотите начать ходить в бассейн - то покупаете абонемент на целый год. Если хотите изучить иностранный язык - то платите за пол-года вперед. В общем, отдаете кучу денег на это дело, а потом сам себе не простите, если эти деньги уйдут насмарку, жалко их будет. И чтобы отработать их трату перед самим собой - делать упражнения будете... В чем-то этот прием похож на «дамоклов меч», в чем-то также не очень экологичен, но если знаете, что на себя такая мотивация действует хорошо - то «загоняйте» себя в подобные «долговые ямы», себе же на благо.



## Занятие 5

### Упражнение «Попроси самого себя».

Это упражнение следует выполнять тогда, когда Вы должны сделать что-то важное, но Вам не хватает побуждения (желания и энергии работать).

Человек может просить и побуждать к деятельности не только других, но и самого себя. Иногда, когда нет желания, например, учить (но вы осознаете важность дела), общение с самим собой, убеждение и просьба, обращённые к самому себе, помогают преодолеть трудности самоорганизации.

Прибегая к разнообразным вариантам влияния на себя, Вы можете найти наилучшие приёмы самопобуждения (которые в большей мере, чем другие, отвечают вашей индивидуальности). Человек накапливает опыт влияния на других людей; так же он может тренироваться и в самопобуждении.

#### Задание:

1. Попросите себя обязательно выполнить что-то важное для Вас. Можете использовать аналогичные приёмы, когда просите других выполнить что-то. **Используйте:**

- убеждение в необходимости деятельности;
- просьбы и ласковые слова.

2. Напишите 2 варианта просьбы и убеждения самому себе. Выберите наилучшие варианты.

3. Выработайте общие правила, принципы убеждения самого себя.

### **Анализ**

- Выясните, какая именно форма просьбы (формула самопобуждения) наиболее эффективна для Вас.

Таким образом, прося и убеждая самого себя можно преодолеть свои трудности в самоорганизации и впредь ежедневно (а не эпизодически ) работать над своим совершенствованием.

### **Упражнение «Упорядочивание сада».**

Это упражнение рекомендуется выполнять тогда, когда Вы перегружены делами и не знаете, за что приняться в первую очередь.

#### **Задание:**

1. Представьте себе, что Ваша жизнь, Ваши дела - это заброшенный сад, в котором Вы стремитесь навести порядок. Вы пытаетесь возродить его, оживить старые кусты и деревья. Некоторые растения так разрослись, что не видно земли и тропинки.

2. Представьте себе, что вы начали с определённой части сада, подрезаете ветви, пересаживаете деревья, поливаете их (т.е. делаете всё, чтобы оживить, возродить сад). Вы стремитесь к тому, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы лучше развивались.

3. Вы пытаетесь протоптать и упорядочить тропинки, ведущие к различным уголкам сада.

4. Вы стремитесь придать саду эстетический, гармоничный вид. Вы делаете всё, чтобы отдельные кусты, деревья и цветы согласовывались, дополняя друг друга, образуя прекрасный растительный ансамбль.

По аналогии с упорядочиванием сада пытайтесь упорядочить свои дела. Стремитесь, чтобы отдельные виды Вашей деятельности согласовывались, дополняли, обогащали друг друга. Поразмышляйте о том, как другие виды деятельности могут дополнять основную(т.е. следовало проложить тропинки от одного участка к другому).

### **Упражнение «Качества»**

Запиши на листочки два положительных и два отрицательных своих качества. Проанализируйте их. Нужны Вам положительные качества? Что мешает Вам дополнить этот список. Нужны Вам отрицательные качества? Что мешает Вам «избавиться» от них?

### **Упражнение «ГТО»**

В советские времена существовали обязательные для всех нормы ГТО – «Готов к труду и обороне». Суть упражнения в поддержании своей «силы духа» через поддержание физической формы. Для нормальной работоспособности нужна определенная физическая активность

### **Задание:**

Определи для себя свои минимальные нормы физических нагрузок. Дело за малым: выполняйте



Завершая разговор о самомотивации, можно сказать, что она является важнейшим этапом на пути саморазвития и личностного роста. Ведь не всегда находящиеся рядом люди

способны пробудить в нас желание действовать. И гораздо лучше, когда человек способен сделать себя сам, найти подход к себе, изучить свои сильные и слабые стороны и научиться в любой ситуации самому в себе пробуждать желание двигаться вперёд, достигать новых вершин, добиваться поставленных целей.

**Покиньте свою зону комфорта!**

**Не бойтесь делать ошибки!**

**Не ограничивайте свое мышление!**

**Развивайте способности!**

**Заканчивайте начатое!**

**Живите настоящим!**

**Не останавливайтесь!**

«Мы слишком часто твердим себе о том, что недостаточно умны, красивы или талантливы, чтобы реализовать свои мечты. Мы доверяем мнению других людей, ограничивая свои возможности».

«Ведите себя так, чтобы собственные поступки Вас вдохновляли и воодушевляли»

**Ник Вучич**



