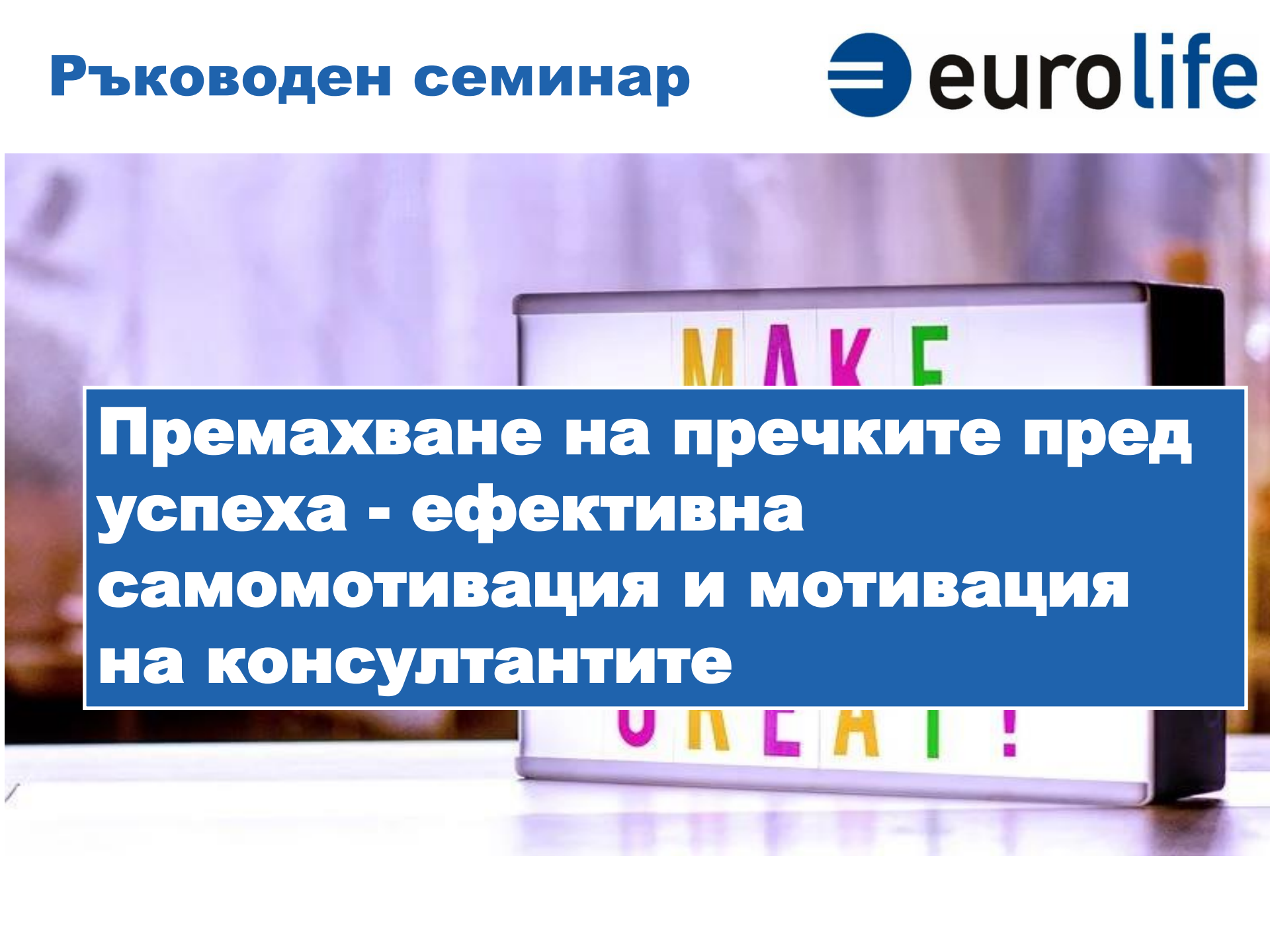


The background of the slide is a blurred photograph of a wooden letter board. The top row of tiles shows the word 'MAKE' in yellow, pink, pink, and green letters. The bottom row shows 'O', 'K', 'E', 'A', 'I', and an exclamation mark in various colors. A blue rectangular box with a white border is overlaid on the center of the image, containing white text.

**Премахване на пречките пред
успеха - ефективна
самомотивация и мотивация
на консултантите**

- **Блокадите** са пречки, които ограничават нашите **мисли, чувства и действия**. Това могат да бъдат саоманипулиращи мисли, преувеличени страхове, спъващи убеждения или вярвания.
- **Блокадите** ни пречат,
 - Да използваме пълния си потенциал
 - Да постигаме целите си
 - Да бъдем мотивирани
 - Да имаме успех

Блокадите често намират израз в тялото.



Премахване на пречките пред успеха - ефективна самотивация и мотивация на консултантите

1. Мисли за най-хубавата си ваканция – какво къде чувстваш в тялото?
2. Мисли за неприятна ситуация – какво къде чувстваш в тялото?



*Премахване на пречките пред успеха - ефективна
самомотивация и мотивация на консултантите*

- **Ментални:** Кръжащи негативни мисли, които не водят до решение. Самоманипулиращи мисли като: Никога няма да мога, твърде глупав съм, няма да се справя, нищо не правя правилно.
- **Емоционални:** Ирационални страхове, свенливост, паника, гняв, еуфория... те не позволяват да реагираме подходящо на определени събития.
- **Системни:** Обвързвания, динамики и презумпции, напр.: Мамо, правя като теб! И аз нямам успешна връзка. Не си позволявам да стана по-успешен от баща си.



Премахване на пречките пред успеха - ефективна самотивация и мотивация на консултантите

Повечето блокади възникват още в детството. С времето те отиват все по-дълбоко в твоето подсъзнание и те спъват по пътя към успеха.

Негативни и непреработени преживявания

- напр.: чувства, които не си имал право да показваш като дете или преживяна травма
- **Внушения на авторитети**
 - напр.: „Ти за нищо не ставаш“
- **Системни обвързвания**
 - напр.: Мисля, че щом баща ми не е имал успех, и аз нямам право да имам



Премахване на пречките пред успеха - ефективна самотивация и мотивация на консултантите

Как могат да се премахнат блокадите и да се открие нова мотивация?

together on the top

6

Има различни методи, но като цяло те винаги действат на един и същи принцип

1. Ти осъзнаваш своята вътрешна блокада
2. Ти я премахваш, като се изправяш срещу нея
3. Ти контролираш мислите си
4. Ти си поставяш нови, мотивиращи цели



*Премахване на пречките пред успеха - ефективна
самотивация и мотивация на консултантите*

*Обърни внимание на мислите си,
защото те стават думи.
Обърни внимание на думите си,
защото те стават действия.
Обърни внимание на действията си,
защото те стават навици.
Обърни внимание на навиците си,
защото те стават твой характер.
Обърни внимание на характера си,
защото той става твоя съдба.*

Мъдрост от неизвестен източник;
Чарлз Рийд е помогнал за адаптацията им;
приписват се на китайска поговорка –
(често погрешно на Талмуд)



*Премахване на пречките пред успеха - ефективна
самотивация и мотивация на консултантите*

- Какво мислиш в момента за себе си?
- Как реагира тялото ти на твоите мисли
- Какво мислиш съзнателно
- Какво мислиш несъзнателно въз основа на опита си
- Как ще постигнеш това, което искаш?



*Премахване на пречките пред успеха - ефективна
самомотивация и мотивация на консултантите*

- Кои са твоите най-важни цели?
- Когато мислиш за целите си, какви чувства предизвиква това?
- С какво ти сам си пречиш по пътя към постигането на твоите цели?
- *Упражнение:* Упражнение за внимание – разпознай блокадите в тялото си. Тялото никога не лъже.



Премахване на пречките пред успеха - ефективна самотивация и мотивация на консултантите

Упражнение: Спомен за бъдещето

- Представи си, че пътуваш във времето и четеш заглавията на ежедневника
- Ти си постигнал целта си.
- Какво е заглавието?
- Какво си постигнал и как се чувстваш?



*Премахване на пречките пред успеха - ефективна
самотивация и мотивация на консултантите*

МОТИВация идва от МОТИВ

- Мотивацията е подтикът или импулсът за действие, сила, която е насочена към цел, все още несъществуващо, тоест бъдещо състояние.
- Мотивацията е съществуващата у човека воля за постижения



*Премахване на пречките пред успеха - ефективна
самотивация и мотивация на консултантите*

Вътрешна мотивация

- Е твоята собствена воля... ти действаш, защото искаш да постигнеш или избегнеш нещо; защото искаш да станеш по-добър в нещо или правиш неща, защото си абсолютно убеден в тях

Външна мотивация

- Са всички външни влияния, които те мотивират да направиш нещо... напр. да печелиш пари, да получиш похвала от шефа или да избегнеш скандал с него, да спечелиш награда и др.



*Премахване на пречките пред успеха - ефективна
самотивация и мотивация на консултантите*

- Психологическите експерименти са доказали, че в дългосрочен план вътрешната мотивация е много по-добра и по-надеждна от външната.

Защо това е така?

- Външната мотивация те прави зависим от награди, похвала или признание от другите. Затова ти винаги се нуждаеш от някакво потвърждение *отвън*, за да бъдеш мотивиран. Ако не го получиш, мотивацията ти спада на нула.

За разлика от това, вътрешната ти мотивация е винаги и навсякъде с теб – цял живот!



*Премахване на пречките пред успеха - ефективна
самотивация и мотивация на консултантите*

1. „Бягащият тип“ действа, за да

- *Напусне* моментно състояние
- *Избегне* негативни последици
- *Остави след себе си* болести, нещастие, неудовлетвореност и др.

2. „Приемащият тип“ действа, за да

- *Постигне* дадена цел
- *Получи* награда
- *Постигне* повече радост, здраве, щастие, удовлетвореност, успех и др.



*Премахване на пречките пред успеха - ефективна
самотивация и мотивация на консултантите*

- Какво движи лично теб?
- Какви вътрешни картини те движат?



*Премахване на пречките пред успеха - ефективна
самомотивация и мотивация на консултантите*

Как мога да стимулирам мотивацията на моите консултанти

together on the top

16

- Страст и харизма – Когато ти си убеден в своя продукт, убеждаваш и другите.
- Увеличаване вместо претоварване!
- Превърни се от шеф в ръководител
- Бъди емпатичен и създавай яснота
- Бъди честен
- Помогни на консултанта да види блокадите си



*Премахване на пречките пред успеха - ефективна
самотивация и мотивация на консултантите*

Задача:

Въодушеви другите, напр. за.:

- Химикалка или
- Камък!



*Премахване на пречките пред успеха - ефективна
самомотивация и мотивация на консултантите*