

*Посіси думку – пожнеш вчинок,  
посіси вчинок – пожнеш звичку,  
посіси звичку – пожнеш характер,  
посіси характер – пожнеш долю.*  
**Народне прислів'я**

*Мандрівка довжиною в тисячу миль  
починається з першого кроку.*  
**Лао Цзи**

*Omniū rerū initium difficile est*  
**У справі найважчий початок**

Мотивація – це вигадка! Отак одразу і у категоричній формі поспішаю запевнити вас: те, що так міцно вкорінено у житті багатьох людей включно з тими, хто займається саморозвитком, – це насправді не що інше як ілюзія, фантом, привид. Людина, яка насправді досягає, нічого не знає про мотивацію і вона їй не потрібна. Той, хто досягає, просто діє, – бере-і-робить. Зауважте, що між «бере» і «робить» немає пробілів. Бо якщо б вони були, то людина взяла б подумала, погуглила, поспала, поїла, поговорила з друзями, потерла спам, повагалася, знову поспала, знову посумнівалася, посварилася, почитала книгу, повідписувала на повідомлення, почистила зуби, попереверталася з боку на бік, попереступала з ноги на ногу і ... так і нічого не зробила. Натомість для насправді дієвої людини *думка* нерозривно пов'язана з *дією*, і того клею, який дехто називає «мотивацією», котрий би мав склеювати дві частини чогось розбитого, просто непотрібно, бо все, що є у людини, є насправді чимось цілісним. Саме так живуть люди з високою самооцінкою, яку дбайливі батьки заклали у дитинстві та яким тепер не

варто думати, як себе «змотивувати», «надихнути» чи навіть «підштовхнути», а достатньо просто почати робити, розчинившись у власному служінні й пожинаючи солодкі плоди успіху. Так, подібних людей, може, і небагато, але вони є, особливо часто їх бачимо у ... казках. Захотів хтось щось побудувати – взяв і зробив за одну ніч, подумав про тридев'яте царство – так одразу і кінь, який туди має занести, «намалювався», зголоднів – ось тобі, козаче Мамаю, скатертина-самобранка...

Мотивація – це вигадка! Але тільки для тих людей, які у минулому багато і наполегливо надихали себе до роботи, заохочували і стимулювали самі себе, хвалили за мінімальні досягнення і прискіпувалися до дрібниць. Направду на якомусь етапі поняття мотивації втрачає сенс – ти просто робиш те, що маєш робити, у тому місці, в якому маєш робити, і в найкращий спосіб, у який тільки можеш зробити. Тоді, розчиняючись у роботі, людина не задумується про щось інше, як про свій стан «тут і зараз», і, відповідно, й мотивація їй не потрібна – цеглини «Думка/Мрія» і «Дія» самі без зазору прилипають одна до одної.

Однак ще раз нагадаю, що цьому зазвичай передувала дуже наполеглива робота над собою. Звісно, у кого було щасливе дитинство, мають трохи кращі вихідні умови, адже завдяки вищій самооцінці й оптимізму їм легше буде пройти шлях досягнень, але йти таки потрібно всім. Тож вирушаємо за мотивацією, аби потім її позбутися і жити, не розмірковуючи про доцільність, а відчуваючи всю повноту життя, робити те, що насправді варто.

Як я уже казав, мотивація прямо корелює з поняттям «самооцінка». І саме люди з високою самооцінкою будуть високомотивованими й успішними у своїй діяльності. Якщо поспостерігати за такими людьми, то складатиметься враження, наче всі блага самі сиплються з неба, а досягнення даються «самі по собі». Звісно, це оманливе відчуття, бо ми в будь-якому випадку не побачимо вну-

трішнього світу людини і складності прийнятих нею рішень. Але все її щасливе життя будуватиметься навколо високої (але не завищеної самооцінки). А вона виховується з дитинства. Проведіть над собою невелике дослідження: згадайте, які думки вас охоплюють, коли щось вдалося. Наприклад, ви довго не могли виконати якусь техніку в залі, чи знайти гідну вас роботу, чи виконати певне завдання. Яка ваша перша думка, коли врешті все вдалося? «Ну, нарешті, хоч щось вийшло» чи «Я завжди знав, що у мене все вийде!»; «Бачиш, ти навіть таке просте завдання тільки з десятої спроби можеш зробити» чи «Я молодець, так і мало бути». Так само подумайте про власні невдачі – коли чергова спроба завершується поразкою: «Я так і знав. Знову те саме» чи «Нічого, мені неодмінно ще все вдасться»; «Яке розчарування: робиш-робиш – і нічого не вдається!» чи «Ну, нічого, не вийшло цього разу, то вдасться наступного». Коли у вас виникають думки першого ґибу, то, на жаль, мушу застерегти, що у вас серйозні проблеми з вмінням домовлятися з собою (отак завжди, знову в мене проблеми – ймовірно, подумали ви). Якщо ж вам «пощастило» і вас опановують думки другого типу, то можу припустити: досягнення даються вам набагато легше.

Оптимізм, віра у себе, глибинне внутрішнє переконання: все, за що я беруся, вдасться, – ось визначальні складові для мотивації. Вони закладаються у дуже ранньому віці: у погляді мами після розлитих фарб, у міміці тата як реакції на принесене зі школи «відмінно», загалом у словах батьків після того, як ви врешті склали пазл, і ще у сотнях і тисячах випадків нашого дитинства. То які дитячі історії вас наповнюють? Спільної радості за ваші успіхи чи постійне розчарування і підкреслення ваших невдач? Звісно, хочеться бути у категорії перших – пестунчиків долі, улюбленців Життя, однак не спішіть сумувати, коли зрозуміли, що вихідні умови у вас не найкращі. Є чимало прикладів, коли люди знаходили сили

вірити у себе і ще й змогли надихати інших. Розпочати процес становлення власної самооцінки непізно з будь-якого віку. І раніше чи пізніше це таки доведеться зробити, адже саме на ній можна вибудувати власну нестримну і дієву мотивацію.

Пропоную декілька способів вироблення високої самооцінки:

1. Щодня звертайте увагу на власні позитивні риси: вдалося вам зробити те, що довго відкладали, – відзначте у себе непересічну наполегливість, просто провели чудовий день із близькими – відзначте внутрішню гармонію, зробили якийсь стратегічний вчинок – похваліть себе. Бажано навіть на папері – виписуйте свій щоденник успіху, тобто вчинки і дії, які вас зробили кращими, свої добрі думки і реалізовані ідеї, власні приємні переживання і щирі позитивні емоції.

2. Надихайте себе і частіше кажіть собі позитивні афірмації «Я у тебе вірю», «Тобі все вдасться», «Що б ти не робив/ла – ти зможеш», «Хто як не ти? Коли як не зараз?». Кажіть собі те саме, що сказали б коханій людині чи найкращому другу, коли б вона чи він переживали з приводу якихось особистісних причин. Ми деколи до інших набагато добріші, аніж до самих себе, а це підриває нашу самооцінку. Будьте добрими батьками, вчителями і наставниками, для самих себе і тоді для інших теж будете яскравим світлом у житті.

3. Припиніть засуджувати, критикувати і бути невдоволеними діями інших. Можливо, це не одразу очевидно, але навіть мінімальна зневага до інших породжує негативні думки щодо себе. Позбування негативного ставлення до інших привносить у ваше життя радість, яка є вірним супутником високої самооцінки. Стримуйте думки незадоволеності, бо вони перший крадій успіху. Можу навіть узагальнити: якщо ви хочете знати, чому людина не досягла чогось у своєму житті, то можете бути певними – це тому, що вона дуже часто проявляла невдоволення. Хто розуміє