

Καλλιεργείστε υποκίνηση!

Κάθε Ιανουάριο παίρνουμε ορισμένες αποφάσεις. Μερικοί από μας τις τηρούμε και απολαμβάνουμε τα οφέλη, και μερικοί από μας ρίχνουμε το φταίξιμο στην υποκίνησή μας και τη δύναμη της θέλησής μας. Αυτή η έλλειψη κατανόησης και αντίληψης μας κρατά μακριά από τις αποφάσεις μας και από την καλυτέρευση του εαυτού μας. Ας εκμεταλλευτούμε λοιπόν αυτή την ευκαιρία και να αποκαλύψουμε τα χαρακτηριστικά της υποκίνησης και της δύναμης της θέλησης.



Ας υποθέσουμε πως ο Πέτρος είχε μέσα στις αποφάσεις του για τον χρόνο να αποκτήσει υγιές σώμα, γι' αυτό και έβαλε στο πρόγραμμά του γυμναστική τέσσερις φορές τη βδομάδα στο γυμναστήριο της γειτονιάς του. Σαν αποτέλεσμα της γυμναστικής, έριξε βάρος, δεν μεταφέρει επιπλέον «βαλίτσες», κα έχει περισσότερη αντοχή και δύναμη τόσο στη δουλειά όσο και στο σπίτι. Έχει ένα αίσθημα ευφορίας, υγείας και ζωτικότητας που τον βοηθά να σκέφτεται και καλύτερα. Επίσης εκπέμπει ζωντάνια και ελκύει την προσοχή των άλλων που τον κάνει να νιώθει όμορφα και έχει περισσότερη αυτοπεποίθηση. Και γιατί όχι; Αφού έχει τον έλεγχο της ζωής του. Απολαμβάνει τη ζωή και λόγω του προγράμματος γυμναστικής του, θα συνεχίσει να την απολαμβάνει.

Υπάρχει τίποτα εκπληκτικό με το γεγονός ότι εξασκείται τέσσερις φορές τη βδομάδα; Στο μυαλό του πάντως όχι. Βλέπετε απολαμβάνει τα αποτελέσματα γι' αυτό θα συνεχίσει να γυμνάζεται. Έχει κίνητρο και σκοπό. Το κίνητρό του είναι οι ωφέλειες των πράξεων του.

Τώρα, ας δημιουργήσουμε μια εικόνα στο μυαλό μας για να δείξουμε τη δυναμική των κινήτρων. Προσποιηθείτε ότι είστε σ' ένα άδειο λιβάδι και έχετε μπροστά σας μια τραμπάλα. Στη δεξιά πλευρά της τραμπάλας θα βάλουμε όλα τα εμπόδια που ο Πέτρος έπρεπε να ξεπεράσει για να φτάσει στο στόχο του. Τα εμπόδια συμπεριλαμβάνουν τις θυσίες που έπρεπε να κάνει, την προσπάθεια που έπρεπε να βάλει, και την αντίσταση που έπρεπε να ξεπεράσει.

Απ' την άλλη πλευρά της τραμπάλας θα βάλουμε όλες τις ωφέλειες που έχει πάρει από τη γυμναστική. Συμπεριλαμβάνουν ενέργεια, όρεξη για ζωή, αυτοπεποίθηση, ελκυστική εμφάνιση, ευτυχία, καινούριους φίλους, υγεία, καλύτερο και πιο ξεκούραστο ύπνο, δυνάμωμα των κοκάλων του, περισσότερη φυσική δύναμη, αντοχή, ευκαμψία κλπ.

Τι νομίζετε ότι συνέβηκε; Οι ωφέλειες ήταν τόσες πολλές που υπερείχαν των εμποδίων. Έτσι η αριστερή πλευρά της τραμπάλας έγειρε και ακούμπησε το πάτωμα. Βλέποντας την από το πλάι, η σανίδα της τραμπάλας δημιουργεί μια γραμμή με κλίση προς τα πάνω. Αν βάζαμε και την άκρη ενός βέλους στην μύτη της γραμμής αυτής θα έδειχνε προς τα πάνω. Το βέλος δείχνει προς τον στόχο του

Πέτρου. Η γραμμή, το βέλος και η σανίδα αντιπροσωπεύουν τα κίνητρα. Άρα **τα κίνητρα (η υποκίνηση) δημιουργούνται από εμάς.**

Τώρα πρέπει να είναι πιο καθαρές οι ερμηνείες των λέξεων: υποκίνηση (κίνητρο) και δύναμη της θέλησης. Αλλά για να μπορέσουμε να χρησιμοποιήσουμε σωστά αυτή τη γνώση, ας κοιτάξουμε τα βήματα που πρέπει να πάρουμε για να καλλιεργήσουμε την υποκίνηση.

Διαλέξτε στόχο και ξεκινάμε:

1. Ξεκινάμε πάντα ζυγίζοντας το κόστος του να πράξουμε με το κόστος του να μην πράξουμε. Πολλοί ονειρεύονται χωρίς όμως να έχουν καθαρή εικόνα των εμποδίων που θα αντιμετωπίσουν. Γι' αυτό με την πρώτη δυσκολία τα παρατούν. Η προετοιμασία λοιπόν μας δίνει τη δύναμη και την ευκαιρία να βρούμε λύσεις στα προβλήματα πριν αυτά εμφανιστούν. Εδώ πρέπει φυσικά να σκεφτείτε και το κόστος του να μην πράξετε. Αν δηλαδή προτιμάτε τα πατατάκια, την μπύρα και την τηλεόραση για τώρα και αφήνετε το στόχο που πραγματικά θέλετε (για καλή υγεία) πίσω!
2. Αναλύστε τις ανταμοιβές που θα πάρετε πετυχαίνοντας το στόχο σας.
3. Αν οι ωφέλειες υπερνικούν το κόστος τότε δεσμευτείτε στο στόχο σας και ξεκινήστε τις σωστές κινήσεις προς την κατεύθυνση του.
4. Σ' αυτό το σημείο μπορεί να αναρωτηθείτε πώς μπορείτε να νιώθετε πως τα αποτελέσματα είναι τα κίνητρά σας αφού δεν έχετε πράξει ακόμη. Ξεκινήστε με την πρόβλεψη των αποτελεσμάτων και των ωφελειών. Ενδυναμώστε αυτή την πρόβλεψη οραματίζοντας το αποτέλεσμα όσο πιο ξεκάθαρα μπορείτε.
5. Η αναμονή της επιτυχίας είναι αρκετή δύναμη για να μας βοηθήσει να κάνουμε τα πρώτα βήματα. Οι ωφέλειες αναλαμβάνουν την υπόθεση από εκεί και κάτω. Στο κάτω-κάτω δεν έχει καλύτερο κίνητρο από την επιτυχία!
6. Η επανάληψη ενδυναμώνει τα αποτελέσματα. Για παράδειγμα, νιώθετε καλά όταν ρίξετε ένα με δύο κιλά, καλύτερα όταν φύγουν πέντε κιλά και εκστατικά όταν εξαφανιστούν δέκα κιλά. Παρόλα αυτά, τα κίνητρα δεν θα παραμείνουν δυνατά αν δεν βλέπετε την αλλαγή, γι' αυτό ελέγχετε συχνά την πρόοδο σας. Επίσης, η επανάληψη είναι ενδυνάμωση γιατί τα πράγματα γίνονται πια τρόπος ζωής.
7. Για να κρατήσετε τη φόρα σας όμως και να προχωράτε με κεκτημένη ταχύτητα μην εκτραπείτε από το σχέδιο σας. (μπορείτε να είσαι εύκαμπτοι αλλά μην χάσετε το μονοπάτι προς το στόχο σας).

Υπάρχουν φυσικά και οι άνθρωποι που λένε πως η υποκίνηση (τα κίνητρα) δεν αντέχουν. Σ' αυτούς απαντώ: ούτε και το μπάνιο – γι' αυτό μας συνιστούν να κάνουμε καθημερινά!