

תחקיר מוטיבציות

אי ביצוע המשימות שקבעתי לעצמי יכולה לנבוע ממגוון סיבות:

1. הכוונה של השגת המטרה היא "לתקן" את מה שקיים כרגע.

הרצון לתקן מייצר התנגדות למה שקיים במציאות ולכן מעורר רגשות שליליים ומתח שפוגעים ביכולת לפעול.

שינוי מתחיל מתוך קבלת הקיים והכרת תודה על מה שיש.

2. המטרה שקבעתי לעצמי היא מטרה "הגיונית" אך לא מרגשת אותי.

ההיגיון שלי אומר לי שזה חשוב. ההיגיון נובע מהאמונות שנרכשו מהסביבה. דוגמאות: חשוב להיות בריא, אני צריך יותר כסף בשביל לשלם חשבונות, אני צריך להוציא תואר/להתקדם בקריירה ועוד.

מטרות "הגיוניות" שאינן באות מהלב נדחקות לתחתית סדר העדיפויות והופכות למטרד.

3. נדמה לי שאני יודע מה אני צריך לעשות אך זה לא נכון.

הצעד הבא שאני חושב שעליי לבצע אינו ברור לי. ייתכן שהגדרתי צעד שהוא גדול מידי ולכן עליי לפרק את הצעד הבא לצעדים יותר קטנים.

בהירות מתחילה ביכולת לדמיין את הצעד הבא בקלות.



תחקיר מוטיבציות

4. המטרה נמוכה בסדר העדיפויות שלי.

אני אומר לעצמי שזה חשוב לי אבל בפועל זה נמוך בסדר העדיפויות שלי.
הפתרון: לבחון מחדש את סדר העדיפויות ולתת למשימה מקום גבוה יותר.

5. דעתי מוסחת על ידי המחויבויות האחרות בחיי ועל ידי מסיחי דעת אחרים.

מדובר בנטייה להיות מופעלים על ידי כוחות חיצוניים, וחוסר של הרגל למקד את תשומת הלב בפעילויות חשובות לטווח ארוך ולא רק לטווח קצר.

הפתרון: 1. להשתמש בנטייה להיתלות בגורמים חיצוניים על ידי מציאת שותף למחויבות (באדי), כניסה למסגרות אימון וליווי. 2. לפתח יכולת מיקוד תשומת לב.

נטייה אוטומטית לתת "לחיים" לנהל אותנו הורסת את היכולת לחיות כרצוננו. נדרש לפתח הגנות חיצוניות ויכולת שליטה בתשומת הלב.

6. לעורר מודעות למחיר שנשלם אם נמשיך בדרך הנוכחית.

לדמיין את התרחיש הסביר שיתפתח אם נמשיך בצורה הנוכחית והמחירים הכבדים שנשלם.
שינוי מתרחש כאשר המחיר מחוסר השינוי כבד מהמחיר של השינוי.

7. יש לי ספקות או חששות לגבי העתיד.

לנהל שיחה עם הדמות החוששת בתוכנו באופן עצמי או עם מישהו אחר. לבחון בצורה מודעת את הסיכונים ולהחליט מחדש אם בוחרים לפעול להגשמת המטרה עם אי הוודאות.

שינוי מתרחש כאשר אוזרים אומץ וסומכים על עצמנו שנסתדר עם כל מה שהמציאות תביא.



