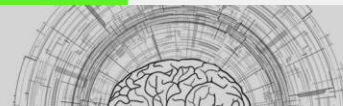


# CAPITOLUL #3. Partea 3- Cum functioneaza motivatia?

## Armina Sîrbu

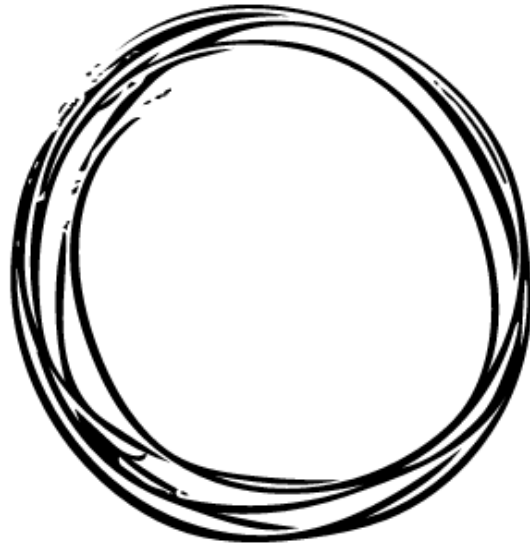
# Învățarea moarte n-are

by ARMINA



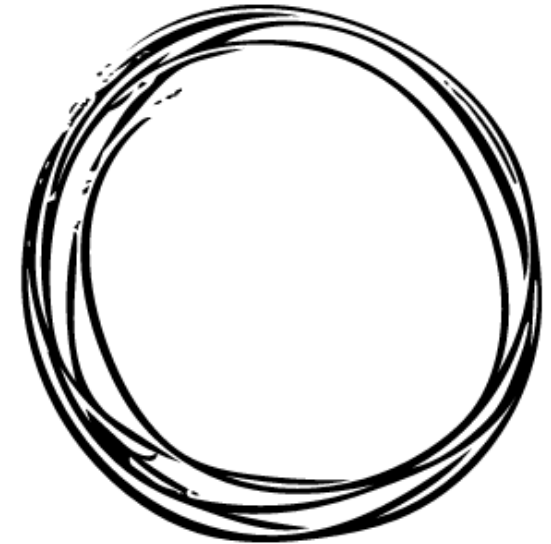
**CE ÎȚI DOREȘTI DIN TOT SUFLETUL, DAR  
NU AI MOTIVAȚIA SĂ DUCI DORINȚA LA  
ÎNDEPLINIRE?**

**CE CONȚINE?**



**ZONA TA DE CONFORT**

**CE CONȚINE?**

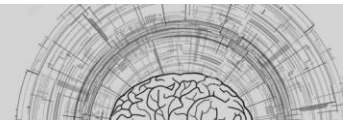


**LISTA TA DE FRICI**



**ZONĂ DE BLOCAJ**

**Cum te deblochezi? Înțelege-te pe tine. Schimbă perspectiva. Schimbă circumstanțele.  
Începe să vorbești! Astfel se pornesc conversațiile = conectare = crește motivația**



1. Ce trebuie să se schimbe?

3. De ce nu poți face această schimbare?



2. Cum va mișca lucrurile această schimbare?

4. Cine te-ar putea ajuta să faci această schimbare?

Obstacolele pot fi **vizibile** (insuficienți bani) sau **invizibile** (încerc să controlez ce gândesc alții despre mine).

5. Ce obiceiuri ascunse îți stau în cale?

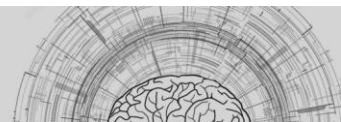
6. Ce simptome ai când motivația este scăzută? Poți ameliora câteva dintre ele?



7. Ți-ai schimba perspectiva și ai privi lucrurile din alt unghi? Întreabă pe cineva cum se vede problema ta din papucii lor?

8. Ce progres ți-ai fi dorit să vezi/simți/ai?

"Nemulțumirea este o formă de motivație." Oscar Wilde. Dacă te frustrează ceva înseamnă că îți pasă, deci ești pe cale de a face o schimbare. Dacă nu schimbi ceva, te vei îmbolnăvi.



# CELE 4 INSTINCTE ANCESTRALE

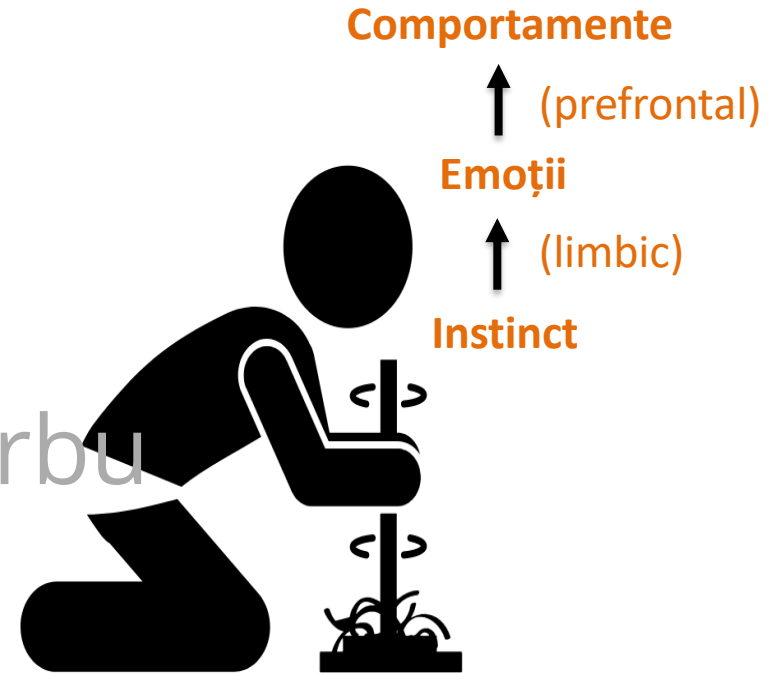
*adânc scrise în creierul nostru*

**Instinctul de proprietate**, de a deține, este cel mai puternic. Ne dorim bunuri și statut social. Nu e suficient să avem bunuri, ci să avem *mai mult decât ceilalți*. -> Motivația pentru competiție.

**Instinctul de apărare** a apărut primul și se activează când suntem amenințați. Creează răspunsul creierului de tip *luptă sau fugi*. Luptă pentru cei dragi. Fugi dacă ești într-o casă în flăcări.

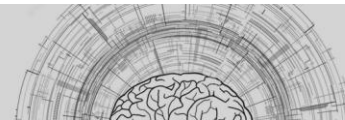
**Instinctul de conectare** – astfel cresc șansele de produce copii. Ne simțim speciali când facem parte dintr-un grup și ne percepem ca fiind diferiți față de cei din afara grupului (poate duce la discriminare și persecuție).

**Instinctul de a învăța** – ne motivează să ne satisfacem curiozitatea. Ne face să vrem să știm care este explicația pentru orice. Ne permite să prezicem ce rezultat vor avea deciziile noastre.



*Apărare + Proprietate = Război  
Conectare + Învățare = Oameni*

**ORICARE DIN CELE 4 NE POT ALIMENTA MOTIVAȚIA LA UN MOMENT DAT**



# PRIMA IMPRESIE...A DOUA IMPRESIE

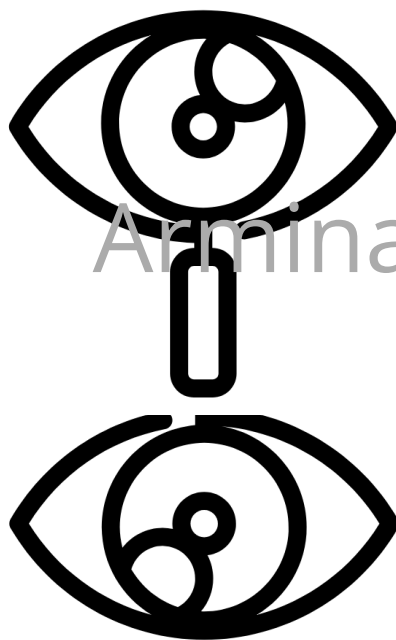
*"Chiar dacă nu vrei, tot judeci o carte după coperti"*

**Constructe personale** = lentilele emoționale, foarte complexe, prin care vedem lumea. Acestea ne influențează comportamentul și capacitatea de a face față problemelor.

- Punem etichete
- Construim povești pt. a ne explica comportamentul lor
- Suntem subiectivi chiar dacă ne dorim să nu fim.

**Mai puține lentile** = mai puține perspective, deci o "lume" mai mică.

**Mai multe lentile** = mai multe șanse să te poți motiva, să te deblochezi.

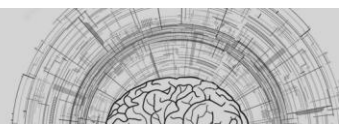


## Contextul social în a doua impresie

Unii oameni sunt foarte influențați de ce cred ceilalți despre ei și se adaptează la context. S-ar putea să fie o persoană complet diferită la o a doua impresie față de prima impresie. Și nu știi ce să crezi despre el. În viața romantică sunt atrași mai degrabă de aspectul fizic și sunt șanse mai mari să înșele.

Alți oameni nu sunt influențați de mediu și au un comportament constant. În viața romantică sunt atrași de personalitate și tind să aibă relații stabile.

*Exemplu: ce faci când te-a părăsit?  
Sau...cum îți mănânci friptura?*



# REAȚIA LA STRESS

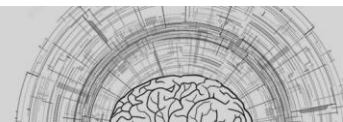
# DORINȚA DE CONTROL

*trebuie să fie în echilibru*



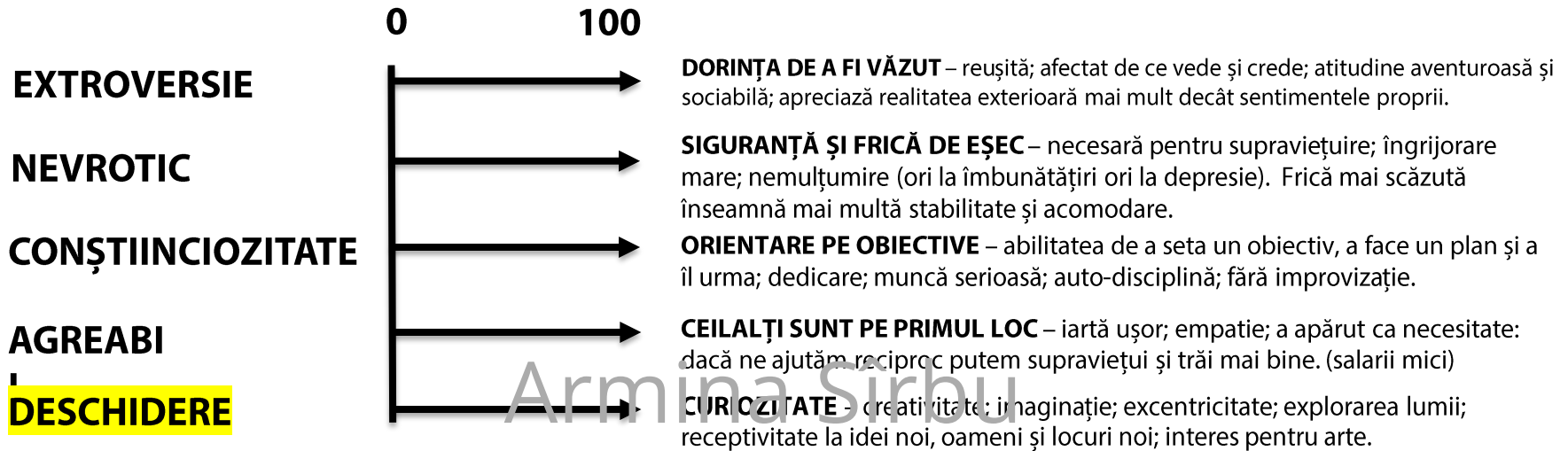
- Rezistența la stress e determinată de personalitatea ta
- Stressul apare când e întreruptă sau schimbată rutina zilnică. Aceste întreruperi sunt percepute diferit de persoane diferite. Dacă schimbarea unei rutine e treptată, atunci stressul scade.
- Rezistența la stress depinde de: angajamentul față de rezolvarea problemei, controlul asupra schimbării și dacă vezi lumea pozitiv (o problemă ca pe o provocare) sau nu.
- De ce te obsedează mai mult, de aceea vei avea mai multe probleme de sănătate

- Controlul excesiv poate duce la scăderea stimei de sine, la neglijarea anumitor oameni/lucruri pentru problema care e în fața ta și care pare a fi din ce în ce mai mare. Controlul scăzut poate duce la stress, nepăsare, demotivare sau la a crede în noroc sau a da vina pe soartă
- Controlul ridicat (nu în exces) înseamnă sănătate bună. Chiar și când este doar o iluzie a controlului.
- O lentilă pozitivă asupra lumii, voit mai pozitivă decât este, chiar dacă e o iluzie, adeseori poate ajuta. În exces duce la asumarea de riscuri necântărite.



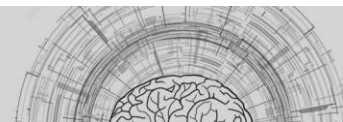
# "BIG FIVE" – TRĂSĂTURI DE PERSONALITATE

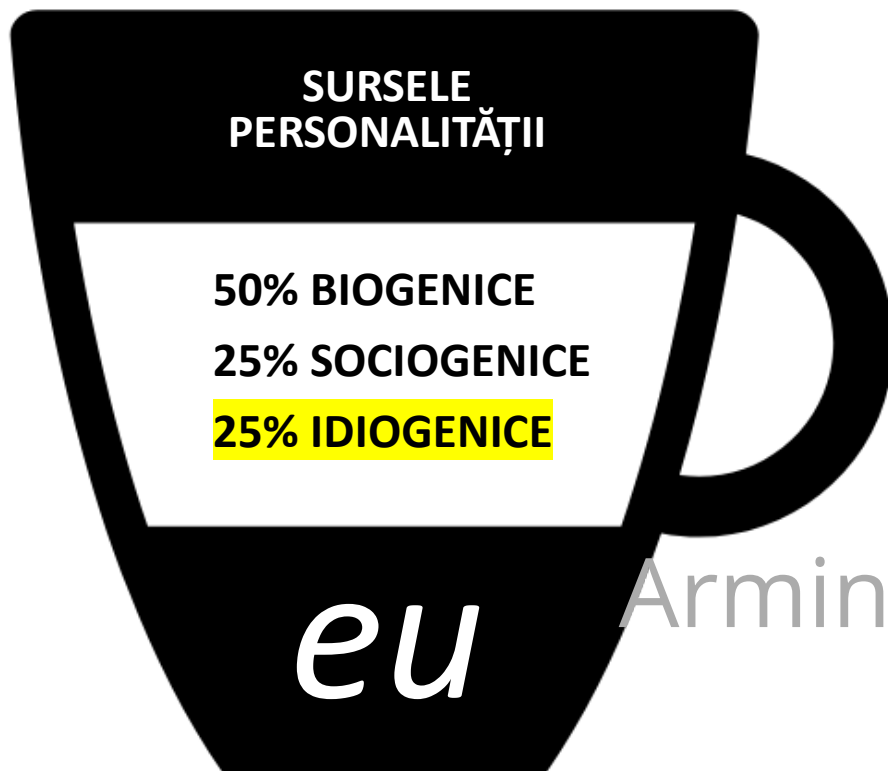
determină modul în care reacționăm la lumea din jur



**Personalitatea ne influențează deciziile.** Poți alege ce tipare comportamentale afișezi și poți învăța să îți controlezi trăsăturile de personalitate, dar acestea din urmă nu (prea) se schimbă.

**Întâmplările marcante din copilărie** pot avea efecte importante și de lungă durată asupra personalității. Mediul în care trăim ca adulți nu ne schimbă personalitatea, dar comportamentul și stilul de comunicare poate fi schimbat în mod conștient dacă se dorește.





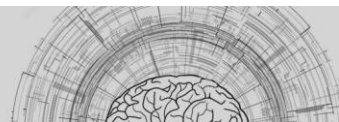
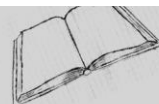
**50% BIOGENICE** – comportamente moștenite genetic și/sau influențate de procesele și structura creierului (*fixe*).

**25% SOCIOGENICE** – comportamente care sunt învățate din socializare și din normele și așteptările culturale pe care le absorbim din mediul în care am crescut (*fixe*).

**25% IDIOGENICE** – motive, planuri, obiective, speranțe și angajamente, precum și proiecte personale pe care le urmezi în viața de zi cu zi. (*modificabile*).

**Când ne setăm obiective și lucrăm pentru a le atinge, folosim sursele modificabile ale personalității și ne "descătușăm" de cele fixe. Doar acel 25% este ce putem schimba din personalitatea noastră.**

*Me, Myself, and Us: The Science of Personality and the Art of Well-Being*, de Brian Little



# FORȚELE CE NE MOTIVEAZĂ

## Libertatea

O poți obține doar dacă îți depășești fricile



## Frica

Dacă faci ceva doar de frică, e ca și cum ai avea un lup ca animal de casă.

## Focul motivației

Rămâne aprins doar dacă te ambiționezi, nu doar sperii.

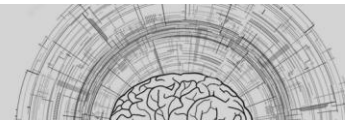
**Scânteie** = frustrare, nemulțumire, dorință.

**Foc puternic** = motivație cu perseverență.

Armina Sîrbu

**Tranziția de la o simplă scânteie la un foc puternic** = instalezi o rutină + îți creezi un sistem de susținere + nu te mai gândești la trecut + crezi că **POȚI** + cauți inspirație că se poate + ești puțin nebun + ești deschis să-ți schimbi mindset-ul și ideile preconcepute.

**E important să simți că progresezi!**



## Fixed mindset

**Foarte greu  
de motivat**



**VS**

## Growth mindset

**Ușor de  
motivată**



Inteligența, caracterul și abilitățile creative sunt înăscute. Nu se dezvoltă prea mult pe parcursul vieții.

Ignoră feedback-ul negativ.

Invidioși pe succesul altora.

Persoanele cu **Fixed mindset** tind să nu își realizeze întregul potențial, se simt mereu nedreptățiți de către ceilalți și tind să pună ușor etichete pe ceea ce nu cunosc.

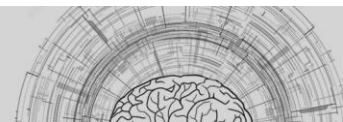
Poți ajunge mai deștept și mai talentat dacă depui destul efort.

La în considerare feedback-ul negativ și învață de pe urma acestuia.

Învață din succesul altora.

Persoanele cu **Growth mindset** se află într-un proces continuu de învățare și îmbunătățire. Viziunea acestora asupra lumii le conferă un sentiment mai mare de independență și de responsabilitate pentru deciziile luate.

Armina Sîrbu

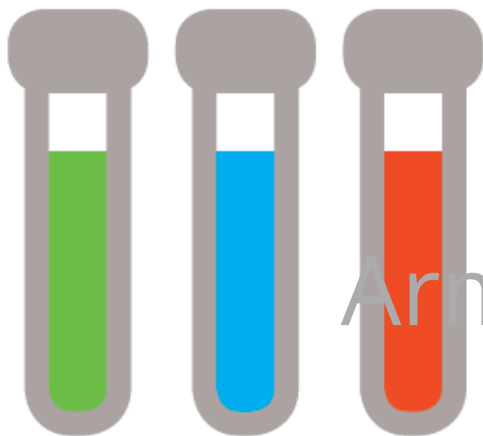


Nu e DOAR în capul tău. Uite **hormonii care ne aduc fericirea.**

fericire



iubire



anxietate



stres



depresie



Armina Șîrbu

 dopamină

hormonul  
plăcerii și al  
motivației

 serotonină

hormonul  
sociabilității

 oxitocină

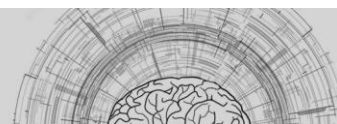
hormonul iubirii,  
al contactului  
fizic

 norepinefrină

hormonul „fight  
or flight”

 epinefrină

adrenalină



# MOTIVATORI

## Interni



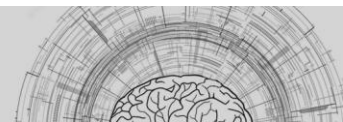
- Să te simți mândră de tine
- Simți că faci ceva cu rost, ai sentimentul că are sens
- Te simți provocată într-un sens bun (frustrare + acțiune)
- Când simți că progresezi
- **Recunoașterea, aprecierea, lauda din partea celorlalți**
- Ajutând pe alții
- Curiozitatea de a ști mai multe, de a învăța ceva nou sau de perfecționare
- Când simți că ai control

## Externi



- Un șut bun, dar nu suficient
- Nu e neapărat în direcția potrivită (plătești copilul să ducă gunoiul)
- Ia-ți un coach, terapeut, etc dar nu te aștepta să ai rezultate rapid (dă-i 6 luni!)
- Găsește ceva ce îți poate face creierul să se concentreze (muzica dată foarte tare)
- Bonus salarial, bani, recompensă, cadou
- **O bătaie pe umăr, apreciere, îmbrățișare**
- Sentimentul de a fi acceptată
- Faptul că cineva are grijă de tine

*Nu controlezi motivatorii externi! Majoritatea oamenilor funcționează pe motivatori externi. Aceștia din păcate scad entuziasmul cuiva care e motivat intrinsec – "artificiile ne iau ochii".*



# MOTIVAȚIA SE ALIMENTEAZĂ ÎN FLOW

## Scânteie

Ca să fii motivat, trebuie să simți că ai mai mult control.



Stabilește niște reguli.

(nu prea multe)



Acționează



Progresează

**Foc continuu**

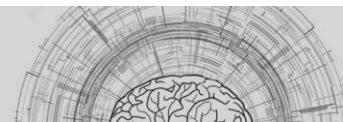
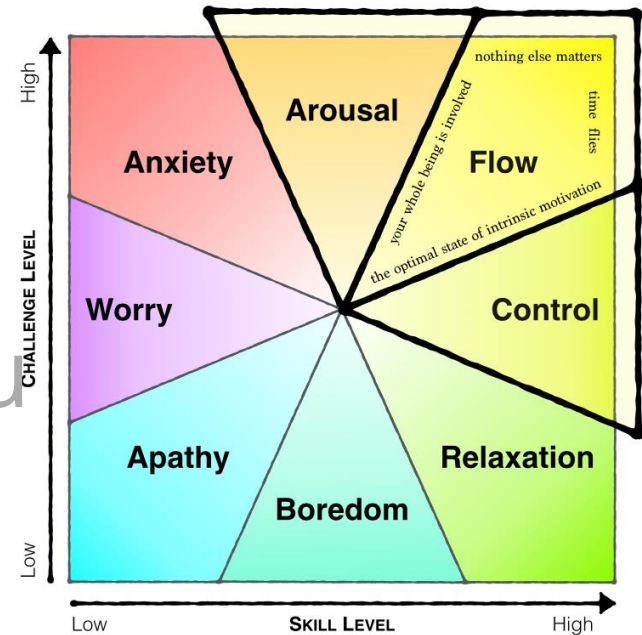
**Progresul** înseamnă că ai niște reușite ce pot fi cuantificate. De exemplu:

- Ai mai multe cunoștințe
- Ai câștigat încredere în tine / în ceilalți
- Ți-ai schimbat un comportament
- Ai învățat ceva nou despre ceilalți
- (poate) ți-ai schimbat obiectivul într-unul mai tangibil

Ca să poți progresa mult, repede și fără să doară, intră în starea de FLOW, prin:

1. Concentrare pe obiective foarte clare.
2. Obții feedback pe acțiunile tale.
3. O provocare mică pentru abilitățile tale.

MIHÁLY CSIKSZENTMIHÁLYI'S FLOW MODEL



# VITAMINA "G" DE LA PERSEVERENȚĂ (GRIT)

Pentru îndeplinirea unui obiectiv complex e nevoie de o durată de timp mai mare. E greu să îți păstrezi motivația continuu. Singurul mod în care poți trece peste perioade de motivație scăzută pentru a ajunge să îți îndeplinești obiectivul este prin **perseverență** (anduranță, tenacitate, concentrare). E pentru maratoane!



Perseverența înseamnă *"să știi că totul va fi bine în final. Și dacă nu e bine, atunci nu e finalul."* Un fel de optimism constant. Când ai nevoie de o doză de vitamina "G":

Poate că obiectivul tău este copleșitor. Cum ar suna dacă l-ai redimensiona? Dacă l-ai împărți în pași mai mici pe mărimea focului tău?

Armina Sîrbu

- Stai calmă. Dacă te invadează emoțiile, depărtează-te până îți se limpezește mintea.
- Analizează dovezile. Printre toate lucrurile trebuie să existe ceva pozitiv. Folosește "Cum ar fi dacă?".
- Cere părerea unei persoane neimplicate. Pentru că nu e prin buruieni, va vedea lucruri pe care tu nu le vezi.
- Recalibrează-ți obiectivul. Dacă după atâta muncă tot te lovești de zid, poate ar trebui să mergi în altă direcție.

