MENTÁLIS STRATÉGA · INGYENES

A Motiváció Kód

A valódi ok, ami nem hagy cserben, amikor nehéz lesz — és hogyan találod meg tizenöt perc alatt.

8 perc
ennyi alatt végigolvasod

3 hely
ahol neked kell írnod

2 perc
a napi rituálé, reggelente

A motiváció érzés. Az érzés elmúlik.
Az ok marad.

Novotny Mátyás
novotnymatyas.hu

Nem a motiváció hiányzik.

A motiváció egy érzés. Az érzések pedig jönnek és mennek — és pont akkor nincsenek, amikor a legjobban kellenének. Aki arra vár, hogy legyen kedve, az a rossz napokon nem fog csinálni semmit. Márpedig **a rossz napok döntik el az egészet.**

HÉTFŐ
Elhatározás
Most tényleg. Jó érzés.

›

KEDD–SZERDA
Megy
Az érzés még visz.

›

CSÜTÖRTÖK
Elfogy
Nincs kedv. Fáradt vagy.

›

ÉS VÉGE
Nincs mi vigyen
Mert csak az érzés volt.

A kívánság és az ok között ez a különbség

	KÍVÁNSÁG	OK
Hogy hangzik	„Jó lenne, ha…"	„Muszáj, mert…"
Kiről szól	Rólad, általában	Valakiről, konkrétan
Van-e ára	Nincs. Ha nem lesz, nem lesz.	Van. És tudod, mennyi.
Mikor működik	Amikor amúgy is menne	Amikor nincs kedved

Amit először mondasz, az szinte soha nem az igazi ok. Az a verzió, amit másoknak szoktál mondani. A következő két oldalon lemegyünk alá — és az, ami ott van, az fog vinni csütörtökön is.

Töltsd ki EGY SZÓ

Nem a motiváció hiányzik, hanem az _____.

Válasz: ok

Gyakorlat

1 / 3 — AZ 5 MIÉRT

Írd le a célod, aztán ötször kérdezz rá: **miért?** — és mindig az előző válaszodra kérdezz, ne a célra.

0. **Mit akarsz elérni?** Egy mondat, konkrétan.

1 **Miért fontos ez neked?**

2 **És az miért?**

3 **És az miért?**

4 **És az miért?**

5 **És az miért?**

A harmadik környékén szokott elfogyni a szöveg. Ott kezdődik az igazi. Ha az ötödiknél egy másik emberről van szó — a gyerekedről, a szüleidről, a párodról, vagy rólad tízévesen —, akkor megtaláltad.

Gyakorlat

2 / 3 — A „HA NEM…" TESZT

Az ok egyik fele az, amit nyersz. A másik, amit veszítesz, ha nem csinálod meg. **A második erősebb** — és a legtöbben soha nem írják le.

1. **Ha egy év múlva pontosan ugyanitt vagy, mi az ára?** Ne általánosságban. Mi lesz rosszabb konkrétan?

2. **Ki fogja ezt megérezni rajtad kívül?** Nevezd meg. Egy vagy két ember.

3. **Mi az, amit egy év múlva már nem lehet behozni?** Idő, lehetőség, kapcsolat, egészség — nálad mi.

> **A második kérdés a teszt.** Amíg csak rólad szól, addig el lehet halasztani. Amint van egy név mellette, sokkal nehezebb.

Gyakorlat

3 / 3 — A NYILATKOZAT

Tollal töltsd ki, ne fejben. Amit aláírsz, azt nehezebb elfelejteni — és **holnap reggel ezt fogod elolvasni.**

Én, _____,

ma, _____ napján elhatároztam, hogy

_____

Azért, mert

_____

_____

Ha nem csinálom meg, akkor

_____

_____

A napi minimumom, ami a rossz napomon is megy:

_____

ALÁÍRÁS _____

A 2 perces napi rituálé

30 mp

Elolvasod

Ezt az oldalt. Reggel, mielőtt bármi más történne. Nem kell hinned benne — csak olvasd el.

30 mp

Kimondod

Az okot. Hangosan, egy mondatban.

Hangosan

— ez nem mindegy, mást csinál a fejeddel, mint ha gondolod.

60 mp

Leírod az egy dolgot

Ami ma ezért történik. Egy dolog, nem lista. Este ezt az egyet kell kipipálnod.

Ki fogsz esni

ÉS EZ RENDBEN VAN

Nem kérdés, hogy jön egy nap, amikor nem csinálod meg. Az a kérdés, mi történik utána — és erről **most döntesz, nyugodt fejjel**, nem ott, fáradtan.

1 nap

Nem történt semmi

Egy kihagyott nap véletlen. Ne pótold be, ne büntesd meg magad, ne kezdj újra.

Csak folytasd.

2 nap

Itt kell megállítani

Két kihagyott nap már szokás. A második napon csináld meg a napi minimumot, akkor is, ha az két perc.

Soha ne hagyj ki kettőt egymás után.

3+ nap

Vissza a nyilatkozathoz

Ne új tervet csinálj. Olvasd el az előző oldalt, és nézd meg, még mindig igaz-e. Ha igen, folytasd. Ha nem — írd újra, mert akkor rossz okot találtál.

✂ —

A Motiváció Kód

AZ OKOM

____

A NAPI MINIMUMOM

____

NAP	RITUÁLÉ	AZ EGY DOLOG, AMI MA EZÉRT TÖRTÉNT
1.	☐	
2.	☐	
3.	☐	
4.	☐	
5.	☐	
6.	☐	
7.	☐	

Nem attól fogod megcsinálni, hogy kedved lesz hozzá.
Attól, hogy tudod, mibe kerül, ha nem.