

Уперед!
Раз, два, раз, два, раз, два ...

ЦІННОСТІ

надихають



Ти будеш таким малим і сліпим, як бажання, що тобою керує,
і таким великим, як твоє головне прагнення.

ПРАГНЕННЯ

породжує

ДІЯ

- Невблаганне сортування
- Автоматизуй, 0 рішень

породжує

СИСТЕМА
ДІЄВІСТЬ, ЕФЕКТИВНІСТЬ

- 4%→64% ефект Парето[2]
- Ефект Зейгарнік[2] (незавершене)
- Інвестуй (t, щоб виграти t)[2]
- Зробити так, щоб «добре» було помітним, легким, привабливим, приємним, а «погане» — навпаки.

Уже можна?!



ЗУСИЛЛЯ

- Набута працьовитість
- Щодня дуже старанно працювати, щоб майбутнє стало реальністю

GRIT

ЗВИЧКА

- Одна за одною
- Займає ~66 днів

породжує

полегшує

живить

надихають

МОТИВАЦІЯ
БАЖАННЯ, ПОРИВ

ХАРАКТЕР

формує

зміцнює

підтримує

ЖИТТЯ
ДОЛЯ

ВОЛЯ

Воля допомагає рішуче й твердо працювати заради своїх бажань і прагнень.

складники:

- **ПОМІРКОВАНІСТЬ** проти відволікань.
- **ВИТРИМКА** проти страху.
- **НАПОЛЕГЛИВІСТЬ** щоб не зупинятися.
- **РІШУЧІСТЬ** щоб не здаватися.
- **САМОДИСЦИПЛІНА** = здатність робити те, що мусиш, коли мусиш, хочеться чи ні.

потребує

УСВІДОМЛЕНІСТЬ
УВАГА, ЗОСЕРЕДЖЕНІСТЬ

Треба розуміти, що відбувається, щоб долати відволікання.

Щодня один крок.

дає

МРІЯ ПРОЄКТ

зобов'язання

МІСІЯ

має

полегшує

ЦІЛІ

Список на кожен день

МЕТОД
СТРОГІСТЬ, ЯКІСТЬ

потребують

задає

визначає

НАМІР

ПРОМІЖНІ ЕТАПИ

Оцінювати щодня

щоб обирати



МУДРІСТЬ
РОЗСУДЛИВІСТЬ, РОЗУМ

- Знати, що нас надихає, і власні здібності.
- Знати, що для нас легке, можливе, термінове, важливе.
- Розуміти запланований і незапланований час.
- Перетворювати зусилля, працю й боротьбу на радість.
- Тренувати ВИКОНАВЧІ ФУНКЦІЇ

Автори: rene@merou.es і Montse Palau Версія 3.04-2025-02-08
Концептуальна гіперкарта: мотивація + система (CCbySA4) на: saberlibre.net/motiva