

# Нет мотивации. Хочу, но не делаю

---

Вроде хорошо было бы... да что угодно: заняться спортом, выучить язык, пойти к психологу... Но, что-то останавливает.

Что же это?

И откуда берётся мотивация?

И как набрать столько мотивации, чтобы количество переросло в качество?

*Почему одни дела решаются быстро и идут как по маслу, а другие скрипят, буксуют и пылятся на полке?*

**Мотивация — это внутренняя готовность к переменам, желание какого-то события и решимость его достичь.**

*Мотивация бывает положительная:*

- Хочу больше зарабатывать
- Хочу стать стройной
- Хочу замуж

*И бывает отрицательная:*

- Не хочу, чтобы было больно
- Не хочу быть неуспешной
- Не хочу тратить своё время и силы

Почему же есть цели, которые мы вынашиваем в голове годами, но порой даже не ложимся по направлению к ним (не говоря уже о том, чтобы идти к ним быстрым шагом?)

**Есть много вариантов:**

1. Это может быть вообще не ваша цель и не ваше желание. Оно может быть вашим, но сильно устаревшим. А может быть навязанным вам извне «добрым советом».
2. Вас не устраивает «цена», которую нужно заплатить за достижение желания:

Работать по 12 часов в сутки, отказаться от своих любимых воскресных шопингов и посиделок, согласиться на более скромный уровень жизни. Звучит не очень, согласитесь.

3. Желание может быть нереалистичным.  
Прекрасные принцы и говорящие рыбы, исполняющие желания — бывают только в сказках.
4. Есть неосознаваемая, но более мощная контр-мотивация.  
То, что я чуть выше назвала отрицательной мотивацией.

Причин выходит много.

В следующих статьях поговорим о том, что со всем этим можно сделать в «домашних условиях», без помощи специалиста.

А пока маленькое провокативное напутствие 😊



---

С заботой,  
Лиана Ланда, семейный психолог, гештальт-терапевт