

TURINYS

Įžanga	11
--------	----

1 DALIS. Apie tamsiuosius savasties užkaborius

1 SKYRIUS. Suprasti slogią nuotaiką	20
2 SKYRIUS. Nuotaikų spąstai, kurių vertėtų saugotis	32
3 SKYRIUS. Tai, kas padeda	46
4 SKYRIUS. Kaip blogas dienas paversti geresnėmis	57
5 SKYRIUS. Kaip nepamesti pagrindinių dalykų	66

2 DALIS. Apie motyvaciją

6 SKYRIUS. Suprasti motyvaciją	80
7 SKYRIUS. Kaip lavinti motyvacijos pojūtį	84
8 SKYRIUS. Kaip prisiversti daryti tai, ko nesinori?	93
9 SKYRIUS. Dideli gyvenimo pokyčiai. Nuo ko pradėti?	105

3 DALIS. Apie emocinį skausmą

10 SKYRIUS. Tegul visa tai pradingsta!	110
11 SKYRIUS. Kaip tvarkytis su emocijomis	116
12 SKYRIUS. Kaip išnaudoti savo žodžių galią	125
13 SKYRIUS. Kaip palaikyti kitą žmogų	130

4 DALIS. Apie netekties skausmą

14 SKYRIUS. Suprasti netekties skausmą	138
15 SKYRIUS. Gedėjimo etapai	142
16 SKYRIUS. Gedėjimo funkcijos	147
17 SKYRIUS. Stiprybės ramsčiai	154

5 DALIS. Apie nepasitikėjimą savimi

18 SKYRIUS. Kaip susitvarkyti su kritika ir nepritarimu	160
19 SKYRIUS. Pasitikėjimo kūrimo pagrindas	171
20 SKYRIUS. Jūs – tai ne jūsų klaidos	182
21 SKYRIUS. Kaip būti pakankamam?	189

6 DALIS. Apie baimę

22 SKYRIUS. Teišnyksta nerimas!	198
23 SKYRIUS. Tai, kas tik dar labiau sustiprina nerimą	204
24 SKYRIUS. Kaip greitai numalšinti nerimą	208

25 SKYRIUS. Kaip tvarkytis su įkyriomis nerimastingomis mintimis	212
26 SKYRIUS. Baimė to, kas neišvengiama	229

7 DALIS. Apie stresą

27 SKYRIUS. Ar stresas skiriasi nuo nerimo?	240
28 SKYRIUS. Kodėl streso malšinimas nėra vienintelis atsakymas?	245
29 SKYRIUS. Kai gerasis stresas tampa nenaudingas	249
30 SKYRIUS. Kaip geriausiai panaudoti stresą	256
31 skyrius. Kaip įveikti neišvengiamą įtampą	268

8 DALIS. Apie prasmingą gyvenimą

32 SKYRIUS. Pasakymo „Aš tiesiog noriu būti laimingas“ problema	282
33 SKYRIUS. Išsiaiškinti, kas yra svarbu	288
34 SKYRIUS. Kaip kurti prasmingą gyvenimą	297
35 SKYRIUS. Santykiai	300
36 SKYRIUS. Kada kreiptis pagalbos	319
Literatūra	323
Naudingos nuorodos	334
Padėkos žodis	336
Priemonių ruošiniai	339

6 SKYRIUS

Suprasti motyvaciją

Mums kaupiant psichologinių įrankių bagažą ir papildant įgūdžiais, padedančiais įveikti gyvenimo iššūkius, motyvaciją nesunku įsivaizduoti kaip vieną iš šių įrankių. Tačiau motyvacija nėra įgūdis. Ji taip pat ne duotybė – asmenybės bruožas, su kuriuo gimstame arba kurio neturime.

Daugelis iš mūsų puikiausiai žinome, ką turime daryti, tik dabar to daryti taip nesinori. O atėjus vėlesniam laikui, irgi nelabai linkstame prie to. Kartais staiga imame siekti tam tikro tikslo ir viskas pradeda eiti tinkama linkme. Bet po kelių dienų tas jausmas išblėsta, tad vėl grįžtame į pradinę padėtį.

Kylanti ir krintanti motyvacija nėra sistemos klaida. Tai žmogiškosios būties dalis. Tai pajautimas, kuris ateina ir praeina, kaip ir mūsų emocijos, todėl negalime pasikliauti, kad jis bus visada. Tačiau ką tai reiškia mūsų svajonėms ir tikslams?

Smegenys nuolat fiksuoja tai, kas vyksta jūsų kūne. Jos žino, kas vyksta su jūsų širdies ritmu, kvėpavimu, raumenimis ir, reaguodamos į gaunamą informaciją, sprendžia, kiek energijos turėtų būti skiriama jūsų laukiančiai užduočiai atlikti. Tai reiškia, kad šiems jausmams įtakos turime daugiau nei manome. Kai pradedame keisti tai, ką darome su kūnu, tai turi įtakos smegenų veiklai, kuri savo ruožtu veikia kūne kylančius jausmus. Tai yra tai, ką galime panaudoti savo naudai.

Patyrus jausmą „kam dar vargintis“, yra du pagrindiniai būdai jo atsikratyti:

- Mokyti ugdyti motyvacijos ir energijos jausmą, kad padidėtų tikimybė jį pajusti dažniau.
- Mokyti veikti pagal geriausius savo interesus, net jei motyvacijos nėra. Ugdyti gebėjimą daryti tai, ką reikia daryti, net jei dalis jūsų nelinkusi vargintis.

Atidėliojimas arba emocinė nejautra

Norėčiau atidėliojimą atskirti nuo emocinės nejautos. Atidėliojimas būdingas visiems. Jis pasireiškia, kai ką nors nukeliame vėlesniam laikui, nes darbas, kurį turime atlikti, sukelia stresinę reakciją arba kokį nors kitą nemalonų jausmą. Esu sukūrusi šimtus mokomųjų vaizdo įrašų socialiniuose tinkluose, bet kai reikia sukurti nemalonių jausmus keliantį vaizdo įrašą ar sudėtingą jį tinkamai parengti, visą dieną vengsiu šio darbo įtikinėdama save, kad labai produktyviai dirbu tuo metu atlikdama visus kitus darbus. Iš tikrųjų dažniausiai tai būna atidėliojimas, nes

mintis kurti konkretų vaizdo įrašą tą dieną atrodo sunki ir nemaloni.

Emocinė nejautra yra kai kas kita. Tai būseną, kai nuostojame džiaugtis dalykais, anksčiau teikusiais malonumą. Emocinė nejautra susijusi su įvairiomis psichikos sveikatos problemomis, įskaitant depresiją. Kai taip jaučiamės, pradedame abejoti, ar verta dėl ko nors stengtis. Dalykai, anksčiau teikę džiaugsmo, pradeda atrodyti beprasmybi. Todėl nuostojame imtis veiklos, kuri galėtų pakelti nuotaiką, nes nebeturime noro tai daryti.

Kai pradedate vengti ko nors svarbaus ar galbūt jums reikšmingo, natūrali reakcija yra laukti, kol vėl pajusite norą tai daryti. Laukiate, kol pajusite energijos ar motyvacijos pliūpsnį arba būsite pasiruošę. Problema ta, kad šis jausmas nekylo spontaniškai, turime jį pajusti per veiksmą. Nieko neveikimas skatina mieguistumą bei jausmą „kam dar vargintis“ ir viską dar labiau pablogina. Motyvacija yra nuostabi netikėta veikimo dovana. Tai puikus jausmas, kurį patiriate, kai iš sporto salės išeinate, o ne į ją ateinate. Tai energijos ir įsižiebusio impulso pliūpsnis, kurį jaučiate pradėję ką nors daryti, kai, pasiruošusios priimti iššūkį, sureaguoja jūsų smegenys ir kūnas. Kartais šis jausmas būna trumpalaikis. Kitais kartais trunka ilgiau. Daug kas priklauso nuo visų kitų veiksnių, kurie jį skatina arba slopina.

Taigi, kai pradedame ką nors veikti, net jeigu prislėgta nuotaika sako „visai nenoriu to daryti“, galime sukelti biologinį ir emocinį pokytį. Tai nereiškia, kad pasileista gera muzika ar viena treniruotė išspręs visas jūsų problemas ar pakeis gyvenimą. Tačiau tai išjudina įvykių eigą, kuri keičia

kryptį. Jei pagaliau imatės to, ką norėjote padaryti, turite daugiau galimybių paskatinti savo smegenyse malonumo arba motyvacijos jausmą.

Asmenims, kenčiantiems nuo depresijos ir dėl to patiriantiems emocinę nejautrą, malonumas, kurį teikia veikla, ir motyvacija ja užsiimti gali grįžti tik po kurio laiko ir ilgai gali būti kintanti. Tam tikru laikotarpiu turime tiesiog veikti iš paskutiniųjų, daryti svarbius dalykus, net jeigu to nenorime, kad vėl atgautume anksčiau jaustą malonumą.

SKYRIAUS SANTRAUKA

- Motyvacija nėra tai, su kuo gimstama.
- Negalite tikėtis, kad jausmas, kai esate kupinas energijos ir norite ko nors imtis, išliks visada.
- Motyvacijos valdymas – gebėjimas daryti tai, kas jums svarbiausia, net kai dalis jūsų nenuiteikusi veikti.
- Atidėliojimas dažnai yra sietinas su vengimu patirti stresą ar nepatogumo jausmą.
- Emocinė nejautra pasireiškia, kai nepatiriame pasitenkinimo veikla, kuria anksčiau mėgavomės. Tai dažnai susiję su prasta nuotaika ir depresija.
- Jei jums kas nors svarbu ir galėtų būti naudinga sveikatai, nelaukite, kol pajusite, kad norite tai atlikti, – tiesiog imkite ir padarykite.

7 SKYRIUS

Kaip lavinti motyvacijos pojūtį

Motyvacija – tai daugiau nei tik priežastis ką nors daryti. Vartodami šį žodį, dažnai turime omenyje entuziazmą ar užsidegimo jausmą, kintantį kaip ir bet kuris kitas. Vieni dalykai tą jausmą skatina, kiti slopina. Ką darant jums dažniausiai kyla motyvacijos ir energijos jausmas?

Mokslas kalba apie dalykus, kurie veikia daugumai žmonių. Tačiau itin vertingos yra detalės, kurias galite pažinti, smalsiai ir atidžiau pažvelgę į savo pačių gyvenimą. Negalite pakeisti to, ko nežinote. Taigi labai svarbu skirti laiko rūpimam dalykui stebėti ir detalizuoti, nes tai suteikia geriausią galimybę patirti motyvacijos jausmą dažniau.

Štai keli dalykai, skatinantys šį jausmą patirti:

Judėjimas

Motyvacija atsiranda ne tam tikroje jūsų smegenų vietoje. Ji nėra pastovi jūsų asmenybės dalis. Ji taip pat nėra

esminė priemonė, kuria naudojamės norėdami veikti. Ji dažniausiai būna to veikimo pasekmė.

Bet ką daryti tada, jei neturite motyvacijos sportuoti? Galbūt raktas, kad fizinis aktyvumas taptų tvaria kasdienio gyvenimo dalimi, yra rasti būdą judėti, kurio galėtumėte imtis net tada, kai motyvacija menka. Tyrimai rodo, jog net ir nedidelė mankšta yra geriau nei nieko, o lavinti valią padės bent kiek daugiau judėjimo, nei įprasta (Barton ir Pretty, 2010). Raskite tai, kas jums atrodo lengva. Ką nors, kas teikia džiaugsmo. Ką nors, kas atrodo kaip brangus laikas sau, o ne dar vienas nuobodus darbas, kurį reikia atlikti. Įtraukite draugus, gerą muziką ir viską, kas padeda kiekvieną dieną laukti tos veiklos, o ne jos vengti.

Į savo kasdienybę įtraukus nors ir vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą, bus žadinamas motyvacijos jausmas. Jums gali tekti panaudoti priešinimosi potraukiams būdą elgtis priešingai nei norite, nes galbūt nedegsite didžiulių norų sportuoti. Tačiau šio paprasto veiksmo poveikis, atsiirandantis nugalėjus tą „neverta vargintis“ jausmą, likusią dienos dalį bus didžiulis. Ženkite šį vieną žingsnį ir nuteiksite save įveikti kliūtis.

Nepameskite tikslo

Per terapiją dažnai kartu su klientais nustatome tikslus ir padedame išsiaiškinti, kaip ketina juos pasiekti. Tačiau tikrasis darbas vyksta tada, kai viskas pakrypsta nepageidaujama linkme. Tai momentas, kai neturintys paramos žmonės gali būti linkę pasiduoti. Tačiau mes turime daryti tai, kad, pasinaudoję tokia nesėkme, sustiprėtume ateičiai.

Geriau suprasdami, kas lėmė nesėkmę ir kad grįžimas į teisingą kelią yra šio proceso dalis, galėsime numatyti, kada tai gali pasikartoti, ir šiuos iššūkius ateityje aplenkti.

Manau, viena iš priežasčių, kodėl kai kurie mano klientai sako, kad po susitikimo jaučiasi daug labiau motyvuoti, yra ta, kad per seansus skiria laiko pamąstyti apie savo tikslus. Jei tai, dėl ko stengiamės, nėra mūsų mintyse „atnaujinama“, galime greitai prarasti impulsą.

Nesvarbu, siekiate pagerinti nuotaiką ar kurį kitą savo gerovės aspektą, svarbiausia, kad išlaikytumėte savo tikslus, nes jie reikalaus nuolatinio dėmesio. Prie jų grįžkite kasdien. Tai galite daryti rašydami dienoraštį. Nebūtinai tai turi būti labai daug laiko reikalaujanti užduotis. Tai gali būti viena minutė dienos pradžioje, skiriama įvardyti vienam ar dviem dalykams, kuriuos tą dieną atliksite siekdami tikslo. Tada, dienai pasibaigus, galima parašyti kelias eilutes ir apmąstyti savo patirtį. Tokia užduotis nesudėtinga, nes nereikia daug laiko – dažniausiai užtenka poros minučių. Tačiau tai užtikrina, kad kiekvieną dieną esate atskaitingi sau ir tai padeda susitelkti į tikslus.

Po mažą žingsnelį

Bet kuri didelė užduotis sukels jausmą „kam dar vargintis, geriau nė nepradėti“, todėl stenkitės ją atlikti mažais žingsneliais ir tuo metu susitelkite tik į tai. Terapija keičia žmonių gyvenimus, bet tai neįvyksta per naktį. Į antrą susitikimą jie neateina nebeturėdami problemų ir išsiugdę naują mąstyseną. Klientai namo parsineša tik po vieną užduotį ir į ją sutelkia dėmesį. Vienu metu galime

susikoncentruoti tik į vieną dalyką ir turime ribotus pajėgumus atlikti tai, ko daryti nesinori.

Tačiau, žinoma, dauguma mūsų to nepaiso. Jei jaučiame, kad gyvenimą reikia pertvarkyti iš pagrindų, stengiamės tai atlikti vienu ypu. Per daug iš savęs tikimės ir perdegę arba pasidavę įklimpstame į neviltį. Taip atsitikus mažiau tikėtina, kad bandysime dar kartą.

Kai motyvacija siekti ilgalaikio tikslo sumažėja, labai pagelbsti pakeliui sau suteikiamos nedidelės paskatos. Tai turėtų būti ne tiek išorinė, bet daugiau vidinė paskata. Emocinis savęs palaikymas, kurį gaunate, kai pasveikinate save už pastangas ir pripažįstate, kad buvo verta, nes matote einantys teisinga kryptimi. Tai darydami galite lengviau toliau dėti pastangas, nes žinote, jog esate pakeliui į tikslą – link pokyčių, kuriuos norite matyti.

Pripažinę pažangą ir mažas pergales, pradedame suvokti, kad pastangos gali paveikti mūsų pasaulį. Jausmas, jog galime tai padaryti, padeda jaustis energingiems ir toliau stengtis. Tai puikus pagrindas pradėti nuo mažų žingsnelių ir ugdytis naujus įpročius, pasirūpinant, kad kiekvienas iš jų būtų įtvirtinamas. Kai įprantate teikti pirmenybę sveikos ir jums palankios gyvensenos įpročiams, jie sustiprina jus.

Kaip atsispirti pagundai

Kartais stengiamės save motyvuoti, kad tai padėtų imtis veiksmų. Bet pokyčiams taip pat gali prireikti valios pasipriešinti pagundoms ir potraukiui daryti tai, kas veda priešinga nei mūsų tikslai kryptimi.

Turbūt buvau maždaug trejų ar ketverių metų, kai, lankydamasi pas senelius, nuėjau į sodą ir senelį pamačiau dirbantį su vejapjove. kažkas buvo užstrigę, todėl jis apvertė įrankį aukštyn kojomis ir ėmė traukti iš ašmenų žolės stiebus. Tada jis atsisuko į mane ir pasakė: „Tik nespauk to raudono mygtuko!“

Atsisėdau ant žolės šalia raudono mygtuko, esančio šone. Įsmeigiau į jį žvilgsnį. *Nespauk jo. Nespauk jo.* Mąsčiau, ar tai tik nebuvo vienas iš tų mygtukų, kurie taip smagiai spragtelėdavo paspaudus. *Nespauk jo.* Jo paviršius atrodė toks lygus ir glotnus. *Nespauk jo.* Tarsi traukiama magneto, mano ranka pakilo ir paspaudžiau tą raudoną mygtuką. Vejapjovė akimirksniu, įsisukant ašmenims, garisiai užriaumėjo. Laimė, tą dieną pirštų niekas neprarado, bet aš išmokau naują keiksmąžodį.

Susitelkimas į tai, ko neturėjau daryti, pasirodo, nebuvo naudinga strategija. Tai kas gi iš *tiesų padeda*, kai, siekiant teigiamų pokyčių, reikia atsisipirti pagundai? Vienas iš didžiausių veiksnių yra streso valdymas. Savikontrolės fiziologija yra optimali, kai stresas mažas, o širdies ritmo kintamumas – aukštas. Širdies ritmo kintamumas yra kintančio laiko tarpo tarp širdies dūžių matas. Jis rodo, kiek jūsų širdies ritmas kinta per dieną. Galite pastebėti, kad širdies ritmas pagreitėja ryte atsikėlus iš lovos arba bėgant į autobusą. Paskui vėl pamažu sulėtėja. Tai reiškia, jog prireikus kūnas paruošia jus tam tikram veiksmui, o paskui nuramina, kad organizmas galėtų pailsėti ir atsigauti. Tačiau kai patiriame daug streso, širdies ritmas gali išlikti aukštas visą dieną (kintamumas sumažėja).

Prireikus atsispirti pagundai ir maksimaliai panaudoti valią, mums reikia gebėjimo nuraminti kūną ir protą. Viskas, kas didina stresą, turės neigiamą poveikį mūsų gebėjimui priimti išmintingus sprendimus dėl ateities. Stresas didina tikimybę, kad veikiau elgsimės pagal tai, kaip jaučiamės dabar, ir pakenksime tikslų siekimui. Taigi, jei jums trūksta miego, kamuoja depresija, nerimas arba blogai maitinatės, jūsų širdies ritmo kintamumas sumažėja, o kartu su juo išauga tikimybė, jog apleisite savo tikslus. Nesvarbu, ar stengiatės mesti rūkyti, atsisakyti nesveiko maisto, ar tiesiog norite reguliuoti emocijas sveikesniais būdais, kai reikia sumažinti stresą ir stiprinti valią, mankšta yra geriausias pasirinkimas. Ji veikia iš karto, o tęsiama turi ilgalaikį poveikį (Oaten & Cheng, 2006; Rensburg ir kt., 2009).

Taigi, kad ir kokių pokyčių siektumėte, net ir nedidelis aktyvumo padidinimas yra puikus būdas sustiprinti savo valios jėgą ir nesustoti (McGonigal, 2012).

Dar vienas svarbus streso valdymo ir gebėjimo priimti išmintingus sprendimus lavinimo būdas yra miegas. Užtenka vienos prasto miego nakties ir jau patiriate padidėjusį stresą, sunkumų susikaupiant ir būna prasta nuotaika kitą dieną. Savikontrolei reikia energijos, o jei nepakankamai miegojote, smegenys jos gauna mažiau ir tampa labiau pažeidžiamos didelio streso sukeltų reakcijų, todėl sumažėja gebėjimas kontroliuoti savo veiksmus.

Keiskite savo santykį su nesėkme

Motyvaciją gali pakirsti nesėkmės perspektyva. Tačiau tai priklauso nuo mūsų santykio su nesėkme. Jei paslydę ir nukrypę nuo tikslo, imame save menkinti ir nepalaujame kritikuoti, greičiausiai pajusime gėdos ir pralaimėjimo jausmą. Jei nesėkmę siejame su menka saviverte, pradėdami ką nors naują imsime manyti, kad tai neįveikiama, ir būtinai atidėliosime. Mes saugomės nuo psichologinės gėdos grėsmės trikdydami procesą, kol jis net neprasidėjo.

Gėda nėra tokia naudinga motyvacijai, kaip jums galbūt gali pasirodyti. Patekę į savikritikos ir gėdos pančius, jaučiamės nevisaverčiai, turintys trūkumų ir prastesni už kitus. Taip jausdamiesi norime pasislėpti, sumažėti, išnykti. Dėl to kyla noras pabėgti ir vengti, o ne susiimti ir bandyti iš naujo. Tiesą sakant, tai taip skausminga, kad sukelia stiprų polinkį užgniaužti šį jausmą, o tai itin rizikinga visiems, turintiems priklausomybę. Taigi, jei norime ko nors atkakliai siekti ir jaustis motyvuoti toliau bandyti toliau, turime gerai apgalvoti, kaip reaguojame į kelyje sutinkamas nesėkmes.

Jei per terapiją kada ir pasireiškia pasipriešinimas, tai jis kyla tyrinėjant atjautą sau. Išgirstu tokius dalykus, kaip: „Prarasiu ryžtą, tingėsiu toliau tęsti“, „Niekada nieko nepasieksiu“, „Negaliu taip lengvai tai paleisti ir savęs nebeplakti“. Dauguma žmonių lieka priblokšti ir nustemba sužinoję, kad daug labiau tikėtina, jog savikritika tik pagilins depresiją, o ne pakels motyvaciją (Gilbert ir kt., 2010). Kita vertus, atjauta sau, geranoriškas, pagarbus, nuoširdus santykis su savimi ir savęs padrąsinimas ištikus nesėkmei siejamas su didesne motyvacija ir geresniais rezultatais (Wohl ir kt., 2010).

IŠBANDYKITE TAI

Jei savikritikos nepastebime ir nesuvokiame, kokią įtaką ji daro mūsų nesėkmės baimei ir motyvacijai, tai daug sunkiau šitai pakeisti. Pasinaudokite šiomis užuominomis apmąstydami, kaip kalbatės su savimi patyrę nesėkmę.

- Kaip skamba jūsų savikritika, patyrus nesėkmę?
- Kokias emocijas jaučiate?
- Ar manote, kad nesėkmė atskleidžia ką nors apie jūsų, kaip žmogaus, nevisavertiškumą ar nekompetenciją?
- Ar pastebite kokią nors su tuo susijusią gėdą ar beviltiškumą?
- Kokius įveikos būdus paprastai renkatės po tokios savikritikos?
- Kaip tai veikia jūsų pradinius tikslus?
- Prisiminkite, kada, jums patyrus nesėkmę, kas nors buvo geranoriškas ir padrąsino. Koks tai buvo jausmas? Kaip tai padėjo jums bandyti dar kartą ir sulaukti pasisekimo?

PRIEMONIŲ RINKTINĖ.

Kaip reaguoti į nesėkmę su atjauta ir atsakingai, kad galėtumėte grįžti į teisingą kelią

Prisiminkite neseniai patirtą nesėkmę ar kilusias kliūtis. Tada atlikite šį pratimą.

1. Atkreipkite dėmesį, kokių emocijų sukėlė šis prisiminimas ir kur savo kūne jas jautėte.

2. Kaip ta savikritika skambėjo? Kokių iškilo žodžių bei frazių ir kaip tai paveikė, kaip jautėtės?
3. Kaip tada reagavote į tuos jausmus?
4. Prisiminkite kokį nors mylimą ar gerbiamą žmogų. Jei jis patirtų tą pačią nesėkmę, ar kitaip ir kaip į tai reaguotumėte? Kodėl rodytumėte tokią pagarbą?
5. Kaip norėtumėte, kad nesėkmę suvoktų jis, siekdamas grįžti į teisingą kelią?

SKYRIAUS SANTRAUKA

- Nors negalime kontroliuoti motyvacijos jausmo, tačiau yra tai, ką galime padaryti, norėdami padidinti tikimybę ją pajusti dažniau.
- Fizinė veikla ugdo motyvaciją. Mažiau fizinio aktyvumo yra geriau nei nieko ir tai gali padėti įsibėgėti.
- Tikslų išlaikymas padeda skatinti didesnės motyvacijos akimirkas.
- Maži ir nuoseklūs veiksmai yra pranašesni už vienkartinį didelį žygį.
- Valios stiprybė ugdoma išmokus pailsėti ir atgauti jėgas po įtemptų situacijų.
- Gėda nėra tokia naudinga motyvacijai, kaip galėtumėte manyti. Pakeitę santykį su nesėkme, pastiprinsite motyvaciją.