Как мотивировать себя - кнут или пряник?

Психологи шутят - в России пряник черствый и им тоже бьют. Тем самым подчеркивая нашу склонность больше себя критиковать, чем хвалить. Чрезмерная критика приводит к снижению самооценки, уверенности в себе, снижению самоэффективности, прокрастинации - привычке откладывать на потом важные вещи. В этом чек-листе есть информация о видах положительного и отрицательного подкрепления, а также формула идеального поощрения. Попробуйте мотивировать себя таким образом и результат не заставит себя ждать!

1. Положительное подкрепление - то, что человек получает в качестве поощрения за желаемое поведение

- [ ] **1.1** Пищевое

  Пример: 1) чай, кофе, конфетка, вода 2) изысканная - выделить целый час чтобы попить кофе, не торопясь; пойти в дорогой ресторан, погурманить; приготовить что-нибудь вкусненькое и потом это съесть с удовольствием

- [ ] **1.2** Эмоциональное - участие в другом человеке, принимающее отношение к себе

  Например: уделить внимание ребенку, подруге, мужу - спросить, как у них это получилось, как им это удалось, поддержать или порадоваться вместе

- [ ] **1.3** Когнитивный способ - Что значит для тебя чувствовать себя удовлетворенным? В чем полезность этого результата?

  например: Чем для меня полезны пробежки? - нахожусь в хорошем тонусе

- [ ] **1.4** Релаксация, отдых, возможность побыть с самим собой

2. Отрицательное подкрепление - то, что человек не

получает или чего лишается в ответ на нежелательное поведение

- [ ] **2.1** Прямая форма - если ты так сделаешь, то будут такие-то проблемы

  Например: если ты соврешь, то я на тебя рассержусь если ты не будешь делать уроки, то в комп тоже играть не будешь

- [ ] **2.2** Косвенная форма - исследование перспективного (или ретроспективного) ущерба

  Например: Один мой знакомый мальчик тоже часто отвлекался, потом 2 получил, очень сожалел об этом Вот ты злился в прошлый раз, помнишь, чем это закончилось?

3. Формула идеального подкрепления

- [ ] **3.1** 4+1

  4 типа положительного подкрепления (няшки-вкусняшки)+ 1 тип отрицательного (Что я могу сделать, чтобы в следующий раз улучшить результат?)

- [ ] **3.2** Один аспект поведения

  Одновременно вырабатывается один аспект поведения. Один тренер-один аспект

- [ ] **3.3** Своевременность подкрепления

  Поощрение должно быть в момент совершения действия или очень близкий к нему, когда состояние актуально

- [ ] **3.4** Откат назад

  Всегда закладывать возможность отката назад - это нормально при выработке нового поведения

Удачи вам в достижении ваших целей!

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: https://checklists.expert

как это убрать?