

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=wqEsTPaUZFO>

Sinulla ei tarvitse olla kaikkia näitä asioita, mutta kuitenkin suurin osa niistä: perhe, ystävät, ura, opiskelutavoitteet, suunnitelmat työn ulkopuoliselle ajalle, huomioit oman mielesi ja kehosi terveydentilan, jne. Siitä elämässä on kysymys. Jos sinulla ei ole mitään noista, ainoa asia mikä sinulle jää käteen, on kurjuus ja kärsimys. Siinä on kyseessä huono kauppa kohdallasi.

Kun olet asettanut itsellesi tavoiterakenteen, ja monilla eri tavoilla, juuri sitä teidän pitäisi tehdä täällä yliopistossa. Se on täsmälleen sitä, mitä teidän pitäisi tehdä yliopistossa, eli yrittää päätellä, millainen henkilö sinä yrität olla. Ja sinä laitat sen tavoitteeksi. Ja sitten käytät kaikkea sitä, mitä olet oppinut, rakentaaksesi tuon tulevaisuuden henkilön, joka haluat olla. Tarkoitan todellakin, että kyseessä on henkilö, joka haluat olla eikä henkilö, joka sinun pitäisi olla. Vaikka ne kaksi menevät jonkin verran päällekkäin. On tärkeää tunnistaa se [päällekkäisyys], koska se on osa mikrorutiinia, kun yrität tehdä itsestäsi tuotteliaamman. Ensimmäiseksi sinun on määriteltävä tavoitteesi. Koska miten voit saavuttaa koskaan mitään, jollet tiedä, mikä se on. Se ei vain tule silloin tapahtumaan. Ja monesti ihmiset haluavat määritellä tavoitteensa myös siksi, että he eivät halua määritellä sitä, mikä luetaan epäonnistumiseksi.

Jos pidät itsesi epämääräisenä ja häilyvänä, mikä on erittäin helppoa. Koska kyseessä on tilanne, jossa sinä et tee [tavoitteesi mukaisia asioita]. Silloin et myöskään tiedä, milloin olet epäonnistunut. No, ihmiset sanovat tässä kohdassa, että en todella halua tietää, milloin olen epäonnistunut. Koska se on kivuliasta. Joten pidät itsesi sokeana sille, milloin olet epäonnistunut. Se on ihan hyvä niin, paitsi, että sinä epäonnistut koko ajan. Sinä et vain tiedä sitä itse ennen kuin epäonnistut niin pahasti, että olet mennyttä. Ja se voi helposti tapahtua ennen kuin täytät 40. Minun suositukseni on, että et anna sen tapahtua. Koska siinä on kyseessä tahallinen sokeus - sinä olisit voinut tietää, mutta valitsit toisin.

No niin, kun olet asettanut itsellesi tavoiterakenteen ja ajattelet, että voisit saada tuon kaltaisen elämän itsellesi, näyttää siltä, että se saattaisi olla elämisen arvoista. Lukuun ottamatta sitä totuutta, että matkalla tulee ahdistusta, uhkakuvia, jonkin verran kärsimystä ja menetyksiä, ja kaikkea sellaista. Selvästikin tavoitteena on visio omalle elämällesi, joka on sellainen, kun otetaan kaikki edellä mainitut [kielteiset] asiat huomioon, se on ponnistelusi arvoista. Hyvä on. Mitä teet seuraavaksi?

Seuraavaksi alat tarkastelemaan mikrorutiineja. Sinä tiedät visiosi, tavoitteesi, nyt on mietittävä sitä, miten se toteutetaan päivästä päivään, viikosta viikkoon ja kuukaudesta kuukauteen. Tässä kohdassa peliin astuu aikataulu, joka voi olla uskomattoman hyödyllinen [työkalu]. Google calendar. Tee itsellesi aikataulu ja pysy siinä! Mikä on aikataulun rooli? Sen ei ole tarkoitus olla vankila. Se on muuten ensimmäinen virhe, minkä ihmiset tekevät. En halua tehdä ja noudattaa aikataulua. No, minkälaista aikataulua olet suunnittelemassa? Sanot: "Minun pitää tehdä tämä, sitten minun pitää tehdä tämä, sitten minun pitää tehdä tämä, jonka jälkeen voin alkaa pelaamaan videopelejä." Koska kuka haluaa tehdä kaikkia noita asioita, joita minun on pakko tehdä. Väärin!

Tee itsellesi sellainen aikataulu, jotta saat sellaisen päivän kuin haluat! Se on jutun juoni. Hyvä on. Huomenna on tällainen aikataulu. Miten minä muuttaisin sitä niin, että

päivästä tulisi paras mahdollinen. Käytännöllisesti katsoen tietenkin. Millaiselta päivä näyttäisi? No sitten vain teet sen ja selvästikin prosessiin liittyy jonkin verran vastuuta, mikä tulee aikataulun mukana. Koska sinä varmasti haluat, että päivän päätteeksi et ole huonommassa jamassa kuin päivän alkaessa. Koska muuten kyseessä olisi tyhmä päivä! Kun sinulla on monta tyhmää päivää peräkkäin, sinä käytännössä kaivat itsellesi kuoppaa ja lopulta hautaat itsesi sinne. Haluan ilmoittaa teille: se ei ole hyvä strategia. Se on huono strategia.

Joten ehkäpä 20% päivästäsi kuluu velvollisuuksiin ja vastuisiin tai ehkä se on enemmänkin riippuen siitä, miten paljon olet aikataulustasi jäljessä. Vaikka olisit jäljessä tavoitteestasi, sinulla on enemmän vastuita ja velvollisuuksia, jotka sinun on asetettava aikatauluusi. Miten palkitset itsesi? Miten suuri määrä prosentteissa se on? Voit kysyä sitä itseltäsi aivan kuin kysyisit työntekijältä, joka tekee sinulle töitä. Hyvä on. -Haluan, että sinä tulet huomenna töihin. Sinä voit sanoa: "Mitä aiot tehdä, että siitä tulee todennäköistä, että tulen sinulle töihin?" Sinä voit tehdä itsellesi nämä kysymykset. Voit tehdä sitä vaikka tunnin verran, jonka jälkeen voit pelata videopelejä. En minä tiedä, mikä on sinulle sopiva aika. Mikä tahansa vaientaa känkkäränkkä puolesi. Ymmärrättekö, että teidän on neuvoteltava itsenne kanssa eikä piinattava itseänne.

Se vastaa sitä, että neuvottelet jonkun kanssa, josta välität ja jonka kanssa haluat tuottavan elämän. Se on myös perusta, jonka mukaan teet aikataulusi. Kun katsot aikatauluasi, sinä toteat: "Jos päivästäni tulee tuollainen, se olisi hienoa!" Upeaa. Koska olet tehoton ja huono tekemään aikatauluja, sinä osut oikeaan vain 70%:n tarkkuudella. Mutta se on paljon enemmän kuin nolla prosenttia! Jos osut edes 50%:n tarkkuudella, eräs sääntö kuuluu: "Tähtää 51:een prosenttiin seuraavalla viikolla." Tai edes 50,5 prosenttiin! Koska kun teet niin, sinä tulet paikkaan, jossa asiat alkavat pyörimään positiivisessa kiertäessä. Ne nostavat sinua ylöspäin.

Tämä on tapa, miten voit työskennellä omantuntosi kanssa. Suunnittele elämä, jollaisen haluat! Se tapahtuu osittain viittaamalla sosiaalisiin sääntöihin [normeihin]. Se vastaa suunnilleen sitä, että pelastat isäsi valaan vatsasta. Toinen tapa on tämä: pidä pieniä keskusteluhetkiä itsesi kanssa! Keskustelun lähtökohtana olisi oltava ajatus, ettet oikeastaan tiedä, kuka todellisuudessa olet. Koska sinä tiedät, millainen olet: et sinä tee sitä, mitä sinun käsketään tekevän. Et sinä tee sitä, mitä käsket itsesi tekevän. Sen olet varmasti havainnut! Siinä yhdistyvät nämä kaksi: olet huono työntekijä ja huonompi pomo. Ja molemmat niistä tekevät sinulle töitä!!! Sinä et tiedä, mitä pitäisi tehdä ja kun tiedät, sinä et tee sitä siitä huolimatta. Sinun pitäisi antaa itsellesi lopputili ja etsiä joku toinen henkilö, joka voit olla.

Mitä tarkoitan tällä? Asian merkitys on siinä, että et ole itsesi palvelija. Vaan olet joku, jonka kanssa sinun on neuvoteltava. Ja olet myös sellainen henkilö, jolle haluat antaa mahdollisuuden esitellä hyvän elämän. Ja se on ihmisten mielestä vaikeaa, koska he eivät pidä itsestään kovin paljon. Niinpä he piiskaavat itseään [saadakseen työn tehdyksi] ja viivyttelivät. Piiskaavat itseään ja lykkäävät. Piiskaavat itseään ja lykkäävät. Se on niin tylsä ja kurja tapa käyttää aikaansa. Te tiedätte, mistä minä puhun, koska teette niin todennäköisesti kuusi tuntia joka päivä. Muistatte, että teimme tilanteesta taloudellisen laskelman aikaisemmin. Teidän aikanne on ehkä 50 dollarin arvoista tunnissa. Tai siihen suuntaan. Tarkoitan, että ette saa sellaista tuntipalkkaa juuri nyt, mutta olette nuoria ja tämä aika on sijoittamisen aikaa. Se, mitä teette juuri nyt, tulee moninkertaistumaan tulevaisuudessa.

Joten sanotaan, että se on 50 dollaria tunnilta, mikä on aivan järkeen käypää. Se tekee 100 000 dollaria vuodessa. Jatkaa vain, mutta nämä ovat lukuja, mitä kaikki tämä maksaa joka ikinen vuosi. Ja teidän on tiedettävä, miten arvokasta aikanne on! Hyvä on, se ei ole 50 dollaria tunnilta vaan 30. Mitä tahansa. Ehkä se on jopa 100. Se on jossain tuolla alueella. Eräs kysymys, mikä teidän pitää kysyä itseltänne: "Maksaisinko jollekin toiselle 50 dollaria tunnilta tästä työstä, mitä minä juuri nyt itse teen." Jos vastauksesi on, ei, silloin sinun on mietittävä, pitäisikö sinun tehdä jotain muuta ajallasi. Riippuu tietenkin siitä, ajatteletko tuon ajan olevan sen arvoista. Hauska asia tässä on se, että jos et ajattele aikasi olevan edellä mainitun arvoista, mitä tapahtuu on tämä: sinä et vain istu sattumanvaraisesti vastuuttomassa hyvän olon tunteessa [bliss]. Ei, silloin sinä kärsit olemassaolostasi. Joten, se vaikuttaa tyhmältä ratkaisulta.

Jos otamme joukon ihmisiä, jotka vapaaehtoisesti laitetaan tilanteeseen, jota he välttelevät ja pelkäävät. He siis itse tietävät, että heidän on päästävä sen yli, jotta pääsevät tavoitteeseensa - itseasetettuun tavoitteeseen. Jos osaat opettaa ihmisiä kohtaamaan omat haasteensa, asiat, joita he pelkäävät ja välttelevät, he voimistuvat. Emmekä tiedä, mikä on sen yläraja. Koska jos tuon kymmenen vuoden ajan, kun olet vältellyt asiaa, mistä tiedät, että sinun pitäisi tehdä se. Omien määritelmiesi mukaan ja niiden arvojen mukaan, jotka itse olet määritellyt itsellesi, millainen sinä olisit? No, on huomattavia ihmisiä, jotka tulevat maailmaan aika ajoin. Ja on olemassa ihmisiä, jotka vuosikymmenten kuluessa löytävät sen, millaisia he voisivat olla, jos he olisivat sitä, mitä he ovat. Jos he sanoisivat. Jos he puhuisivat oman olemassaolonsa ääneen.

Silloin heistä tulee vahvempia ja vahvempia ja vahvempia emmekä tiedä sen ylärajaa. Ylärajaa ei ole tiedossamme. Näin ollen voit hyvin sanoa, että osa tuosta sietämättömästä tuskastasi, voit jättää sen jalkojesi juureen. Koska et ole kaikkea sitä, mitä sinä voisit olla. Ja sinä tiedät sen. Totta kai tämä on karmeaa asia myönnettäväksi ja hirvittävä asia edes ajatella. Mutta siihen sisältyy todellinen lupaus. Koska se sanoo, että ehkä on olemassa toisenlainen tapa katsoa maailmaa. Ja on olemassa toisenlainen tapa, jolla voit toimia maailmassa. Se tarkoittaa, että silloin maailma antaa sinulle eri tavalla takaisin kuin nyt. Ja tuo tapa on paljon parempi verrattuna siihen, mitä maailma antaa sinulle juuri tällä hetkellä.

Toinen osa tätä asiaa on tämä: kuvittele, että monet ihmiset tekisivät niin. Koska ihmiskuntana me olemme tehneet paljon ja olemme tehneet merkittäviä asioita. Olen kertonut tämän aikaisemmin ennen tätä päivää, että 250 000 ihmistä on nostettu köyhyysrajan yläpuolelle ja 300 000 ihmistä ovat saaneet koteihinsa sähköverkon. Me siis nostamme ihmisiä pois köyhyydestä nopeammin kuin koskaan aikaisemmin ihmiskunnan historiassa. Ja ero aikaisempaan on valtava! Ja mainittu kehitys on ollut uskomattoman nopeaa vuoden 2000 jälkeen. YK on suunnitellut puolittavansa köyhyyden vuosien 2000-2015 aikana. Tavoite tuli täyteen vuonna 2013. Epätasa-arvoisuus on kehittymässä monissa paikoissa, mistä kuulemme jatkuvasti poliittista agitaatiota. Mutta isossa mittakaavassa nousuvesi nostaa meitä kaikkia ylöspäin, mikä on upeaa. Emmekä tiedä, miten nopeasti kykenemme moninkertaistamaan sen [myönteisen kehityksen]. Jos ihmiset todella ottaisivat sen tavoitteekseen ja yhdistäisivät voimansa.

Koska oman kokemukseni mukaan, ihminen toimii noin 51 prosentin tehokkuudella koko kapasiteetistaan. Voitte miettiä tätä itsekkin. Olen usein kysynyt tutkinto-opiskelijoilta,

kuinka monta tuntia päivässä sinä heität hukkaan. Tai viikossa. Klassinen esimerkivastaus kuuluu: 4-6 tuntia päivässä. Se on tehotonta opiskelua, youtube-videoiden katsomista, joita et edes haluasi katsoa eivätkä ne merkitse sinulle mitään vaan saavat sinut tuntemaan itsesi kauheaksi heti päätettyäsi katsomisen. Se tekee 20-25 tuntia viikossa, 100 tuntia kuukaudessa, mikä on 2,5 täyttä työviikkoa. Se on puolet koko vuoden työviikoista! Ja jos aikasi on 20 dollarin arvoista tunnissa, mikä on radikaalisti alakanttiin arvioitu, oikeammin se on lähempänä 50:tä, kun ajatellaan asiaa palkkoina. Jos hukkaat 20 tuntia viikossa, hukkaat 50 000 dollaria vuodessa. Ja sitä sinä teet juuri nyt parhaillaan.

Koska olet nuori ja hukkaat 50 000 dollaria vuodessa, se on paljon isompi katastrofi kuin jos minä tekisin niin. Koska minä en ole olemassa lähellekään yhtä pitkään kuin te. Joten jos elämäsi ei ole kaikkea sitä, mitä se voisi olla, te voitte kysyä itseltänne kysymyksen: "Mitä tapahtuisi, jos emme heittäisi hukkaan kaikkia mahdollisuuksia, jotka ovat nenämme edessä?" Sinä olisit, kuka tietää, miten paljon tehokkaampi. Kymmenen kertaa tehokkaampi. 20 kertaa tehokkaampi. Se on [mikä?] jakauma. Me emme tiedä, miten tehokkaiksi ihmiset voivat muuttua. Se ei mahdu edes asteikolle. No hyvä on, jos me yhdessä pyrimme yhteiseen tavoitteeseen, kaikki ihmiset, ja samalla lopetamme asioiden saattamista huonompaan suuntaan. Koska se on toinen asia; ihmiset eivät ainoastaan jätä tekemättä, mitä heidän pitäisi tehdä vaan he tekevät asioita, joita heidän ei pitäisi tehdä.

Ihmiset tietien tahtoen tekevät vääriä asioita, koska he ovat katkeria, kostonhimoisia, ylimielisiä tai valehtelijoita. Tai itsemurhaajia tai kansanmurhaajia tai kaikkia edellä mainittuja, jotka ovat toisiinsa kietoutuneena erittäin patologisessa paketissa. Jos ihmiset vain tosissaan aloittaisivat yrittämään tekemästä asioita pahemmiksi, ensiksikin emme tiedä, miten paljon paremmaksi asiat muuttuisivat ihan sen seurauksena. Havaitsemme tämän omituisen liikkeen, joka on osa olemassaolon ajatusta ihmisen haavoittuvuuden ja sosiaalisen paineen, jotka molemmat ovat suuria kärsimyksen lähteitä ja sen välillä, että ihminen on epäonnistunut mukautumaan vastuuseen siitä, että he tietävät, että heidän olisi pitänyt mukautua. Ja se on myös mielenkiintoista, että, tämä on kysymys, jonka esitän usein tutkinto-opiskelijoilleni, on olemassa ajatus, että ihmisellä on omatunto.

Me tiedämme, mikä on omatunto. Se on tunne tai ääni päässäsi, joka sinulla on silloin, kun olet juuri aloittamassa tekemään jotain typerää. Se kertoo siis sinulle, että ehkä sinun ei pitäisi tehdä tuota hölmöä asiaa. Outoa kyllä, sinun ei tarvitse kuunnella omaatuntoasi ja sinä menet ja teet siitä huolimatta. Ja se mitä omatuntosi yritti sinulle kertoa, tapahtuu väistämättömästi. Sinä tunnet silloin itsesi vielä typerämmäksi kuin, jos olisit sattunut tekemään hölmöytesi vahingossa. Koska sinä tiesit, että se tulee tapahtumaan. Sinä sait varoituksen, että se tulee tapahtumaan. Ja sinä menit ja teit sen kuitenkin. Hassu asia siis on se, että tuo omatunto työskentelee ihmisten sisällä, mutta me emme varmuudella tiedä, mikä se on.

No, voit kysyä, mitä tapahtuisi, jos noudattaisit omaatuntoasi viiden vuoden jakson. Tai kymmenen vuotta. Millaisessa tilanteessa olisit sen seurauksena? Minkälainen perhe sinulla ehkä olisi? Minkälaisen suhteen sinä ehkä olisit voinut muodostaa? Ja voit olla melko varma siitä, että suhde, joka on muodostettu sen mukaan, mikä sinä olet ihmisenä oikeasti, on paljon vahvempi ja tervetulleempi kuin sellainen suhde, joka on muodostettu sen perusteella, kuka sinä et ole. Totta kai se tarkoittaisi, että henkilö, joka

on muodostanut suhteen kanssasi, täytyy pystyä käsittelemään koko sinun voimasi ja kaikki sinun kykysi ja koko sinun katastrofaalisuutesi. Se on erittäin, erittäin vaikea asia neuvotella. Mutta jos sinä neuvottelet siitä, ainakin sinulla on jokin paikka, missä seisot. Ja sinulla on jokin paikka, missä elät. Sinulla on todellinen elämä.

Ja sellainen on upea paikka ja perusta tuoda lapsia maailmaan. Siis, esimerkiksi, koska sinulla on jo todellinen suhde jo olemassa. Sen sijaan, että kiduttaisit heidät puoli kuoliaaksi, mitä tapahtuu valtavan isossa osassa vähemmistöä tapauksista. Se on kyllä enemmänkin kuin, mitä olen kertonut. Tähän aion lopettaa ja tässä kohdassa haluan esitellä sosiaalisen olemassaolon teille. Koska ei ainoastaan sinun kohtalosi riipu siitä, ryhdistäydytkö sinä ja miten paljon aiot elää omaa elämäänsä omana aitona itsenäsi. Kysymys ei ole ainoastaan omasta kohtalostasi vaan jokaisen kohtalosta, johon olet verkostoitunut. No, sinä ajattelet, että maailmassa on 7 miljardia ihmistä. Se muuten tulee nousemaan 9 miljardiin, minkä jälkeen se tulee alaspäin nopeasti. Mikä sinä olet siinä joukossa? Sinä olet vain pieni pölypallero seitsemän miljardin ihmisen ryhmässä. Joten ei ole juuri väliä sillä, mitä sinä teet tai et tee.

Mutta yksinkertaisesti sanottuna, se ei ole totta. Siinä meillä on väärä malli, koska sinä olet verkoston keskellä. Olet yksi tuon verkon solmu. Tämä on vielä enemmän totta nyt, kun meillä on sosiaalinen media. Sinä tunnet tuhat ihmistä elämäsi aikana - vähintään siis. Ja jokainen niistä tuntee tuhat ihmistä, mistä päästään yhden ihmisen etäisyydelle miljoonasta ja kahden ihmisen päähän miljardista. Sinä olet verkostoitunut sillä tavalla. Se vastaa sitä, kun heität lampeen kiven ja törmäysaallot erkaantuvat keskipisteestä yhä kauemmas. Ne vaikuttavat asioihin tavalla, jota sinä et voi täysin ymmärtää. Se tarkoittaa, että ne asiat joita sinä teet ja joita sinä et tee, ovat paljon tärkeämpiä kuin ajattelet. Tämän asian havaitsemisen kauhu on siinä, että sillä mitä sinä teet, alkaa olla merkitystä. Se on tietenkin parempaa kuin merkityksettömässä olemassaolossa eläminen.

On parempi, kun sinulla on merkitystä. Tarkoitan, jos todella kysyisit itseltäsi, voitko olla täysin varma. Jos sinulle annettaisiin sellainen mahdollisuus. Voit nimittäin elää ilman vastuuta, mutta sen hintalappu on tämä: millään ei ole mitään merkitystä. Tai se voidaan kääntää pääläelleen. Kaikella on merkitystä! Mutta minun on otettava vastuu, mikä liittyy siihen [kaikilla asioilla on merkitystä]. Ei nimittäin ole itsestään selvää, että ihmiset valitsevat merkityksellisen reitin. No, te sanotte, että nihilisti kärsi kammottavasti elämässään ja he yhä kärsivät, koska heidän elämässään ei ole merkitystä. Kyllä se on totta, mutta heidän etunsa on siinä, ettei heillä ole vastuuta. Se on juuri hinta, jonka he maksavat vastuuttomuudesta.

Minä itse asiassa ajattelen, että siinä on meidän motivaatiomme. Ajatellaan, että sanot: "En voi mitään sille, että olen nihilisti ja että kaikki uskomusjärjestelmäni ovat romahtaneet." No joo, kyllä, ehkäpä sinä vain annoit niiden romahtaa, koska se on paljon helpompaa kuin niiden mukaan eläminen. Ja hintalappuna on tämä: merkityksetön kärsimys. Ja sinähän voit aina valittaa asiasta ja ihmiset tuntevat myötätuntoa sinua kohtaan. Ja sinulla on myös mahdollisuus valita marttyyriuden polku, mikä muuten ei ole niin huono vaihtoehto lainkaan, kun otetaan kaikki asiat huomioon. Varsinkin kun vaihtoehtona on oman taakkansa kantaminen kunnolla ja rehti elämä maailmassa.

Solzenitsky havaitsi, että niin monet ihmiset 1900-luvulla, eikä ainoastaan hän vaikka olikin paras esimerkki, jos elät patologista elämää, sinä patologisoit yhteiskuntasi. Ja jos tarpeeksi monet tekevät niin, meillä on käsissämme helvetti. Todella. Todella! Ja voit lukea [mistä?], että jos sinulla on luonteenlujuuksia tehdä se, tulet havaitsemaan tarkalleen, mikä helvetti on. Sitten voit valita, onko se paikka, jossa sinä haluaisit käydä. Tai vielä paremmin: onko se sellainen paikka, jossa haluaisit käydä ja ottaa mukaasi perheenjäsenesi ja ystäväsi. Koska se on sitä, mitä on tapahtunut 1900-luvulla.

Miten meidän tulisi ajatella motivaatiosta? No, voimme miettiä asiaa hypotalamuksen näkökulmasta. Eräs asia, minkä motivaatio tekee, se asettaa tavoitteita. Voimme sanoa, että tunteet jäljittävät kehittymistä kohti tavoitteita. Ja aion käyttää tätä ajatusmallia, vaikka se ei ole täysin oikea. Joten, motivaatio määrittelee sen, minne aiot tähdätä (tavoitteesi). Jos olet nälkäinen, tavoitteesi on etsiä syötävää. Se järjestee havaintosi siten, että tehtävälle vähemmän tärkeät asiat nollautuvat. Mikä tarkoittaa lähestulkoon kaikkea. Sinä keskityt niihin muutamiin asioihin, jotka mahdollistavat liikteesi eteenpäin. Kun kohtaat niitä asioita, ne muodostavat myönteisiä tunteita, kun liikut maailmassa kohti tavoitettasi.

Sinä havaitset, että asiat muotoutuvat edessäsi siten, että ne rakentavat liikettäsi eteenpäin - ne asiat aiheuttavat myönteistä tunnetta. Jos kohtaat jotain, joka tulee tiellesi, se aiheuttaa kielteistä tunnetta. Se voi olla uhkakuva, koska sinä et oletanut kohtaavasi jotain, mikä tulee tiellesi. Se voi olla vihaa, jotta voit liikuttaa sen pois tieltäsi. Se voi olla turhautumista, pettymystä, surua. Jos sinun vastauksesi esteeseen on noin vakava, se rankaisee pientä motivaatiokehystä [sen olemassaolo päättyy]. Esimerkiksi kävelet kodissasi yläkerrasta alakertaan ja urakointiyritys murskaa keittiösi kaivinkoneella. Se on varmasti pettymys. Koska et voi jatkaa maapähkinävoileivän syömistä romukasassa. Tuo pieni kehys poistuu olemassaolosta ja jokin uusi tavoite ponnahtaa näyttämölle sen sijaan.

Eräs asia, mitä yritämme ymmärtää on se, miten sinä päätät, kun olet kohdannut niin ison esteen, että sinun on järkevää lopettaa ja alkaa tekemään jotain muuta. Koska se ei ole itsestäänselvää. Voit joutua kielteiseen tuottavuuskierteeseen hyvin helposti. Emmekä tiedä, miten ihmiset ratkaisevat sellaisia ongelmia, koska se on todella monimutkainen ratkaistavaksi. Joka tapauksessa me mietimme tuota tapahtumaketjua. Hypotalamuksesta ponnahtaa mikrotavoitteita, jotka ovat suoraan merkityksellisiä biologiselle henkiinjäämiselle. Se tuottaa merkitysjärjestelmän.

Se ei ole tavoite. Eikä se ole eteenpäin vievä voima. Eikä se ole kokoelma käyttäytymismalleja. Se on pieni persoonallisuus. Tuolla persoonallisuudella on oma näkemyksensä ja omat ajatuksensa, jotka tulevat sen mukana. Sillä on vastaanottokyky ja sillä on taipumuksia toimintaan. Ja kaikkea sitä. Tämä on havaittavissa riippuvuudessa. Erityisen selvästi. Eräs asia, jonka löydät usein ihmisistä, jotka ovat alkoholisteja, he valehtelevat koko ajan. Ja se johtuu siitä, että he ovat rakentaneet pienen alkoholiin riippuvaisen persoonallisuuden sisäänsä - tai voi se olla isokin. Se voi olla jopa 90% heidän persoonallisuudestaan.

Ja eräs asia, mistä tuo komponentti muodostuu, ovat järkeistyksiset, joita hän [alkoholisti] on käyttänyt kaikki vuodet perustellakseen riippuvuuttaan itselleen ja toisille. Näin ollen riippuvuudella on persoonallisuus. Kun henkilö on selvä, ehkä hän on riippuvainen meth

[mikä?] tai jostain vastaavasta, missä riippuvuus on lyhyellä aikavälillä voimakkaampi, sanoisin, kuin mitä se on alkoholiriippuvuudessa, he sanovat mitä tahansa. Sanat ovat vain työkaluja, joita käytetään pääsemään lähemmäs tavoitetta ja jos he sattuvat olemaan petollisia, sillä ei ole merkitystä. Ne ovat vain käytännöllisiä työkaluja, joilla päästään lähemmäs tavoitetta. Ja kun hän on päässyt lähelle tavoitettaan ja ottaa mukavan piikin methiä [mitä?] tai vastaavaa huumausainetta, henkilö vahvistaa niitä järjeistyksiä, joita hän oli käyttänyt saadakseen huumetta ja seuraavalla kerralla henkilö on jopa parempi petturi ja valehtelija.

Mistä olemme puhuneet? Motivaatiot eivät vain aseta tavoitteita, mutta se ei ole oikea tapa ajatella asiaa. Ne tuottavat kokonaisen järjestelmän tulkintoja. Niinpä me tarkastelemme tuota tulkintojen järjestelmää. Ja sitten tuon tulkintojen järjestelmän sisältä nousee tunteita. Niinpä maailma on järjestelmä, jossa motivaatio asettaa tavoitteita. Maailman on oltava rajoitettu. Motivaatio asettaa tuon rajoitteen. Tuo rajoite muodostuu: tavoitteista, tunteista, havainnoista ja toiminnoista. Ja toiminnot jäljittävät kehittymistä. Myönteinen tunne sanoo: "Sinä liikut eteenpäin kunnolla kohti tavoitettasi." Jos kohtaat jotain odottamatonta, sinä pysähdyt. Se on ahdistusta. Emme ole siellä, missä ajattelimme olevamme. Koska emme tiedä, mitä pitäisi tehdä, me pysähdymme. Koska emme tiedä, missä olemme ja mitä olemme tekemässä. Pysähdy! Liikkumatta.

Ja sitten voimakkaammat kielteiset tunteet kuten kipu, saattavat saada sinut ulos sieltä. Joten tunteet: eteenpäin, pysähdys, taaksepäin. Siinä on sinun tunteesi tässä motivaatiokehyksessä. Ja tämä on myös eräs esimerkki siitä, miten mielesi on upotettu kehoosi. Tunteet ovat toimintatapumuksien haaroja. Se on oikea tapa ajatella asiaa. Koska kaikki on lopulta toimintaa. No, mitä ovat perusmotivaatiot. Muuten, suurinta osaa niistä säätelee hypotalamus. Se muuten kertoo, miten tärkeä säätelyjärjestelmä se on. Toinen tärkeä asia tietää hypotalamuksesta on se, että siitä nousee projektioita ylöspäin ikään kuin puun runkoja. Ja toisaalta alaspäin tulee estoprojektioita ikään kuin viinirypäleet. Joten sinä tavallaan kykenet säätelämään hypotalamustasi olettaen, ettei se ole päällä liian paljon. Mutta jos se on päällä millään vakavalla tavalla, se voittaa. Joten eräs osa siitä, ettet vajoa hypotalamuksesi hallinnan alaisuuteen on se, älä ikinä ole missään paikassa, missä sen toiminta on välttämätöntä. Niinpä et halua mennä helvetin enkeleiden kantabaariin, koska et halua löytää itseäsi tilanteesta, jossa olet paniikissa ja aggressiivinen puolustautuminen on välttämätöntä.

Sinä et ehkä halua sellaista. Sinä et halua paniikkia. Sinä et halua kokea kauhua. Sinä et halua sitä paniikin omaista taistelua. Sinä et halua juosta karkuun täydellisessä paniikissa. Joten sinä et vain mene sellaiseen paikkaan. Valtava osa siitä, miten säätelämme tunteitamme on, että emme mene koskaan sellaiseen paikkaan, missä joudumme kokemaan niitä. Joten sillä on vain vähän tekemistä sisäisen säätelyjärjestelmämme kanssa ja hyvin paljon tekemistä sen kanssa, että pysyt siellä, minne sinä kuulut.

Mielenterveyden myytti, jonka on kirjoittanut Thomas Sazs [?], on klassikko. Lue se. Jos olet kiinnostunut psykologiasta, lue se. Se on klassikko. Hän pohjimmitaan sanoi, että suurimmalla osalla ihmisistä on ongelmia elämisen kanssa. Heillä ei ole psykologisia ongelmia. Ja minäkin olen kokenut, riippumatta mielenkiinnostani psykoanalyysia kohtaan, hyvin taajaan terapeuttina, minä autan ihmisiä saamaan elämän, joka toimisi. Se voidaan parametrisoida kuten: mitä sinä tarvitset? -Miten olisi muutama ystävä. Sinä voisit pitää siitä. Miten olisi läheinen suhde, johonkin, johon voit luottaa ja jonka kanssa

olisi tulevaisuus? Se olisi hyvä. Miten olisi ura, joka asettaa sinut hallintahierarkiassa johonkin. Ainakin sinulla olisi jokin mahdollisuus yletä ja jokin mahdollisuus stabiloida itsesi. Ja sinulla olisi aikataulu ja rutiini, koska kukaan ei voi elää ilman rutiinia.

Jos teillä ei ole rutiinia, minä suosittelen, että teette itsellenne sellaisen. Koska et voi olla mieleltäsi terve ilman rutiinia. Sinun on asetettava aika, jolloin nouset ylös. Mikä tahansa aika, jonka haluat. Mutta aseta sellainen ja pysy siinä! Koska muutoin sinä saatat [mitkä?] rytmisi epäjärjestykseen ja ne säätelevät sinun mielialaasi. Ja syö jotain aamulla! Minulla on paljon asiakkaita, joilla on ahdistusoireita. Minulla oli yksi asiakas, joka kirjaimellisesti näki nälkää. Hyvin älykäs tyttö. Hän teki hyvin vähän sitä, mistä piti. Hän yritti elää puolella kupillisella riisiä päivässä. Hän tuli luokseni ja sanoi: "Minulla ei ole energiaa." Kun tulen kotiin, minä haluan vain katsoa samaa elokuvaa kerta toisensa jälkeen. Onko se outoa? Sanoin, että riippuu siitä, miten kovasti teet töitä. Se on vähän outoa, mutta mitä sitten. Se on tuttua ja sinä etsit mielihyvää.

Tein analyysin hänen ruokavaliostaan ja se on 3/4 kupillista riisiä. Sinä nälkiinnyt! Syö jotain. Sinä voit silloin paremmin. Joten hän muokkasi ruokavaliotaan ja kaikki ahdistus hävisi. Hänellä oli energiaa. Joo, sinun on syötävä. Joten, aikataulu, se on tavoiteltava asia. Sinun aivosi kiittävät sinua aikataulusta. Se stabiloi hermojärjestelmäsi. Siinä on suunnitelma, joka on hyvä asia. Sinä tarvitset uran ja jotain tuottavaa tekemistä ajankuluksi. Sinun pitää säädellä lääkkeiden ja alkoholin käyttöäsi. Erityisesti juuri alkoholin käyttöäsi, koska sitä käyttää suurin osa ihmisistä. Sinä tarvitset perheen kuten perhe, joka sinulla on: vanhempasi. Ja olisi kiva, jos tulisitte keskenänne toimeen. Sen kanssa voi tehdä töitä ja se on hyvä kehittämisen kohta. Sinä ehkä tarvitset lapsia jossain vaiheessa, koska se on elämää. Se on sitä, mitä elämä on.

Sinulta saattaa puuttua jokin alue. Sinulla voi olla hyvä syy jättää jokin noista mainituista pois elämästäsi, koska eivät ne ole pakollisia. Mutta voin kertoa sinulle, että jos et toimi melko hyvin neljällä alueella, mainitsin kuusi aluetta, jos et toimi melko hyvin ainakin kolmella niistä, ei ole mitään mahdollisuutta, että olisit psykologisesti kukoistava. Ja jossain mielessä se on jopa käytännöllisempää kuin psykologiaa. Ihmisillä on luonne ja on asioita, joita tarvitsemme. Ja jos meillä on ne, no se on hyvä asia. Ja jos meillä ei ole niitä, silloin me tunnemme niiden puutteen. Käyttäytymispsykologit keskittyvät paljon enemmän tuon kaltaiseen. Se on käytännöllistä. Strategiat. Tee urasuunnitelma. Mieti sitä, miten neuvottelet, koska se on erittäin tärkeää. Mieti sitä, miten puhut niistä asioista, joita tarvitset. Mieti sitä, miten kerrot totuuden. Mieti sitä, miten kuuntelet ja erityisesti kumppaniasi. Koska jos kuuntelet, he itse asiassa kertovat sinulle, mitä he haluavat.

Joskus voit antaa sen [mitä he tarvitsevat] heille ja ehkä he tekevät sinulle vastapalveluksen. Jos harjoitat sitä 15 vuotta, niin silloin, ehkä annatte jatkuvasti toisillenne sitä, mitä haluatte. Hurraa! Se olisi hyvä. Sitten teitä on kaksi kaikissa olosuhteissa. On parempi olla olemassa kahdet aivot kuin yksi, koska ihmiset ajattelevat eri tavalla johtuen heidän temperamentistaan pääosin. Niinpä neuvottelu on se, mistä viisaus nousee. Se on osa muutosta ja psykologista muutosta, joka on osallisena läheisessä suhteessa.