

How discipline beats motivation?

To begin with the main thing you should understand: motivation is temporary while discipline is permanent and everything is about a mindset.

Long story short, the biggest difference is that motivation is just an outburst of emotions and discipline is when instead of doing what you want at that exact moment you chose to do what you want the most and nothing can stop you. When you start doing something relying just on motivation, you can be sure that sooner or later it will fade away. So what can I do about it?

Let's take going to the gym as an example. Emotions have taken their toll, and here you are, going to our first training. Now, all you are thinking about is the final result, how you will look and this workouts. However there is one thing you are missing. You don't take into account how long it actually might take you to achieve that dream body. A month or even two passes and you don't see that big of a changes and that is the moment when motivation fades away and it is time for discipline to develop. Continue working, force yourself to do it again and again and again even if you do not want to, even if you think it is useless and cannot see the result yet, you will do it anyways. Because you know that no-one is going to do it for you and no-one cares for your excuses. That is the only way to achieve it and that is what discipline is.

So basically we need motivation to start, but then we need discipline to stay on that track. The hardest part is to cross the line between these two, but once you have done it, it will become a part of you, become your lifestyle. And here is your reward-finally achieving what you have been fighting for. It has been a long journey but you understand that it was worth it. Slow process is still a process and quitting definitely will not speed it up. So do it. Do it now. Do it tomorrow. Do it for you and thank yourself later.

Чому дисципліна важливіша за мотивацію?

Почнімо з найголовнішого: мотивація-тимчасова, тоді ж як дисципліна це твоє життя. Все діло у тому, як ви запрограмуєте свій мозок.

Якщо стисло, то найбільша різниця у тому, що мотивація це вибух ваших емоцій, а дисципліна це коли замість того, щоб робити те, що вам хочеться зараз, обирати те, чого ви прагнете більше і нічого не зупинить вас. Починаючи робити щось, полежаючись лише на мотивацію, можна бути впевненим що вона скоро просто зникне. Але що ж з цим робити?

Візьмемо за приклад відвідування тренажерного залу. Ті самі емоції дали про себе знати і ось ви вже йдете на воє перше тренування. Все про що ви зараз можете думати це кінцевий результат. Як ви будете виглядати після цих тренувань. Але на цьому моменті ви упускаєте одну важливу річ: як довго треба працювати над собою, щоб побачити це тіло мрії? Пройде місяць чи навіть два, і о жаж! Ви досі не ачите великих результатів, що і є тим самим моментом, коли ваша мотивація зникає і час хопатися саме за дисципліну. Ви продовжуєте займатись, змушуєте себе робити це знову і знову і знову навіть якщо не хочете, навіть якщо здається, що все марно і результату немає, ви все одно робите це. Адже ви знаєте, що ніхто не зробить це замість вас і усім байдуже на ваші відмовки. так само ніто н встане на вашому шляху. Це єдиний шлях до досягнення своєї цілі та це і є дисципліна.

Отже, підводячи підсумки ми потребуємо мотивацію, щоб почати, а дисципліну-щоб продовжити та залишитися у темпі. Найтяжчий момент це межа між ними, але як тільки ви це зробите, ваша ціль та шлях до неї стане частиною вашого життя, частиною вас. А ось і ваша винагорода-досягнення того, за що ви так довго боролися. Ця боротьба була довгою та тяжкою, але ви нарешті розумієте: воно цього коштувало. Повільний прогрес, це все ще прогрес і кидаючи справу, ви його точно не прискорите. Тому зробіть це. Зробіть це зараз. Робіть це завтра і через тиждень. Продовжуйте працювати над цим, заради себе та потім ви будете собі вдячні.