

УДК 331.101.3
ББК 65.290–2;65.050.2
Ф28

Переводчик М. Кульнева
Редактор И. Беличева

Фаулер С.

Ф28 Ваш источник мотивации: Как захотеть сделать то, что нужно /
Сьюзен Фаулер ; Пер. с англ. — М. : Альпина Пабlishер, 2020. — 232 с.

ISBN 978-5-9614-3333-3

Мотивация лежит в основе всего, что мы делаем. Однако не всегда привычные для нас способы мотивации — денежное вознаграждение, необходимость платить по счетам, статус, престиж — работают эффективно, а иногда и вовсе дают обратный эффект. Как результат — опустошение, недовольство работой и жизнью. Получать удовольствие от того, что мы делаем, не удается.

Сьюзен Фаулер, автор бестселлера «Почему они не работают», признанный мировой эксперт в области повышения мотивации сотрудников, считает, что мотивация — это энергия и главное — ее качество, а не количество. Опираясь на последние научные исследования, она доказывает, что правильная мотивация — это навык, который можно освоить.

Используя уникальную методику автора, вы найдете причину, почему каждый месяц вы тщательно пытаетесь вовремя сдать финансовые отчеты; узнаете, как легко справиться с ненавистными цифрами, как наконец начать питаться правильно или покончить с вредными привычками — без стресса и нервных срывов.

Практические упражнения и удивительные жизненные истории помогут вам определить и изменить качество вашей мотивации и как следствие жизни в целом.

УДК 331.101.3
ББК 65.290-2;65.050.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© 2019 by Susan Fowler
First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc.,
San Francisco, CA, USA.
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2020

ISBN 978-5-9614-3333-3 (рус.)
ISBN 978-1-5230-9862-0 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	7
Введение. Зачем нужна наука о мотивации	11

Часть первая

ПРАВДА О МОТИВАЦИИ

Глава 1. Три научные истины.....	20
Глава 2. Мотивация — это не то, что вы думаете	32
Глава 3. Обретение выбора.....	40
Глава 4. Обретение сопричастности	48
Глава 5. Обретение компетентности.....	57

Часть вторая

МОТИВАЦИЯ — ЭТО НАВЫК

Глава 6. Определение мотивационного статуса	69
Глава 7. Изменение мотивационного статуса	97
Глава 8. Размышления о результате	121

Часть третья

ЧТО МЕШАЕТ ВАМ ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД?

Глава 9. Я не могу изменить свой статус	151
Глава 10. Остерегайтесь фатальных отвлекающих факторов	168
Глава 11. Рабочие опасности.....	185
Глава 12. Могут ли люди меняться?	200

Послесловие.....	212
Примечания	217
Дополнительные ресурсы	224
Благодарности	226
Об авторе	230