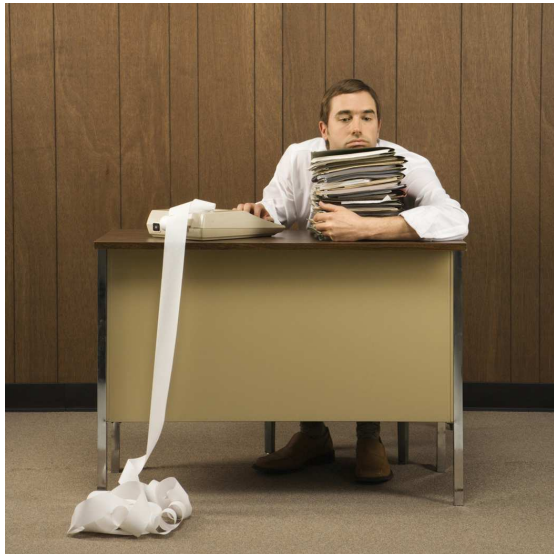


Motivasjonsøvelse

Føler du selv at du fra tid til annen:

- ✓ mangler motivasjon?
- ✓ vet hva du bør gjøre for å nå målet ditt, men du unnlater allikevel å gjøre det?
- ✓ trenger inspirasjon?
- ✓ ønsker å "få ut fingeren" og få det gjort?

Når du nå virkelig kjenner etter, synes du da det er på tide å gjøre noe med situasjonen?



Ok, da kan denne øvelsen være nyttig for deg.

Erkjennelsen på at det er DU og bare DU som vil lede deg og forløse din egen motivasjon og begeistring har du selvsagt allerede gjort, ikke sant?

For det er jo du selv som velger, ikke sant? Du velger jo alltid.

Selv det å ikke ta et valg er et valg - hva oppnår du da, egentlig?

Dette er en dynamisk øvelse som du med fordel kan plukke frem med jevne mellomrom.

Reflekter over egen motivasjon og hvordan du kan gi den næring. Se dette gjerne i sammenheng med øvelsen "Målplanlegging".

Det er aldri for sent – derimot kan det være på tide!

Lykke til 😊.

Jeg nevner tre personer jeg anser for å være motiverte.

1
2
3

Hvilke tre egenskaper gjør hver av disse personene motiverte?

Personens navn	Egenskap 1	Egenskap 2	Egenskap 3
1			
2			
3			

Jeg ser for meg at jeg kan kopiere en av egenskapene til den mest motiverte personen jeg kjenner til. Hvilken person velger jeg, og hvilken av vedkommendes egenskaper velger jeg?

Personens navn	Egenskap

Hvordan føles det når jeg er motivert?

	1 – 10 hvor 10 er best
Omgjengelighet	
Oppmerksomhet/ tilstedeværelse	
Trygghet	
Positivt kroppsspråk og ansiktsuttrykk	
Mestringsfølelse	
Meningsfull tilværelse	
Moro/ glede over tilværelsen	

Hvordan føles det når jeg er umotivert?

	1 – 10 hvor 10 er best
Omgjengelighet	
Oppmerksomhet/tilstedeværelse	
Trygghet	
Positivt kroppsspråk og ansiktsuttrykk	
Mestringsfølelse	
Meningsfull tilværelse	
Moro/glede over tilværelsen	

Trives jeg best som motivert eller umotivert? _____

Hvilke mennesker blir jeg motivert og inspirert av?

Navn	Relasjon

Hva tror jeg vil skje hvis jeg utvikler indre motivasjon? _____

Indre motivasjon - du er engasjert for din egen del, har den spontane følelsen av tilfredsstillelse som kan assosieres med egen innsats, fremfor ytre faktorer som belønning.

Hva anser jeg som positivt ved å utvikle indre motivasjon? _____

Hva anser jeg som negativt ved å utvikle indre motivasjon? _____

Hva skjer med meg når jeg møter en som er skikkelig motivert? _____

I hvilke tilfeller har jeg vært mest motivert i jobbsammenheng? _____

I hvilke tilfeller har jeg vært mest motivert når det gjelder personlige relasjoner? _____

I hvilke tilfeller har jeg vært mest motivert overhodet? _____

Hva motiverer meg i dag når det gjelder jobben? _____

Hva motiverer meg i dag når det gjelder personlige relasjoner? _____

Hvem kan hjelpe meg med, og inspirere meg til, å utvikle indre motivasjon? _____

Hva kan jeg selv gjøre for å utvikle min indre motivasjon? _____

Hva venter jeg på? _____

Kontrakt med meg selv

Ofta kan drømmer og ønsker styrkes ved å gjøre en kontrakt med seg selv.

Tre viktige ting (betydningsfulle for meg selv) jeg lover meg selv å gjennomføre innen ett år:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Disse tre personlige egenskapene vil jeg utvikle, i større eller mindre grad, innen ett år:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Tre hyggelige ting jeg virkelig ønsker skal skje meg innen ett år:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Disse tre tingene gjør jeg pr i dag for mye av og vil redusere omfanget betraktelig av innen ett år:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Disse tre tingene vil jeg gjøre mer av:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Dette vil jeg lære meg mer om: _____

"Må"-ting jeg vil slutte med: _____

Les denne kontrakten (gjør gjerne høyt) hver dag i en måned. Det vil ta deg kun 1 minutt.
Det er mine spesifikke, attraktive og realistiske valg som former min fremtid.

Navn: _____ Dato: _____