

Artikel skriven för Hälsotidningen i På Plats I Väster utgåva mars 2010

MOTIVATION

Det är inte alltid lätt att efter en segdragen vinter hitta motivation och drivkraft. Vi går in i vår ljusa årstid igen. För många har denna varja-vintern inneburit massor av snö och den där härliga solen vi går och längtar efter håller oss i ett järngrepp fylld av förväntan. Vi längtar och väntar och för många innebär väntan att orken och motivationen inte alltid står på topp. Hur kan du motivera dig?

Det är många faktorer som styr vår motivation och drivkraft. Mat och pengar är två starka drivkrafter medans balans och glädje är två faktorer som skapar motivation. Om du känner glädje till det du gör föder du automatiskt drivkraften till prestation. Vad kan du göra för att hitta din motivation, ork och drivkraft? Här är några tips: Ta dig några minuter eller varför inte en hel dag att fundera på hur du vill att din vår/sommar skall se för att må som bäst.

1. Vad gör du?
2. Hur mår du?
3. Hur ser balansen ut mellan arbete och egen tid?
4. Är det en realistisk bild du skapat?

Vänd sedan på hela situationen och besvara samma frågor fast denna gång från ett negativt perspektiv.

Vad är det värsta som kan hända om du inte tillför motivation till varje fråga? Vill säga:

1. Vad gör du som sämsta alternativ?
2. Hur mår du?
3. Hur ser balansen ut mellan arbete och egen tid?
4. Är det troligt att du kan hamna här?

Nu har du skapat två tänkta vägar. En beskriver den positiva vägen och den andra beskriver den negativa vägen. Vilken av dessa vägar vill du lägga din energi på? Svaret kan tyckas givet. Tanken bakom frågan är att du bör synliggöra den negativa resan för att jämföra ditt agerande och vad som skapar drivkraft. Motivation kan många gånger bli starkare då du ser saker från ett negativt perspektiv. Känslan om att verkligen INTE vilja hamna just där är en stark drivkraft. Nästa steg är att skapa handling.

Vad skulle kunna få dig att känna motivation för påbörja den väg du valt? Skriv ner ditt svar på ett papper och reflektera över svaret noga. Ställ dig sedan följande fråga:

1. Vad vill du göra för att behålla ditt beteende och följa den väg du valt? Vilka blir dina 3 första steg att ta. Ta med alla de alternativ du vill behålla och som är realistiska att uppnå.
2. Lägg sedan in "jag-tid" sådan tid som bara du har för dig själv och tillåt dig att unna dig göra sådant du mår bra av. Denna tid är viktig för att behålla den positiva inställningen du har till din vardag och fylla på med nödvändig och rätt energi.
3. Vad mår du allra bäst av att göra? Förgyll din tid med sådant som får dig att skratta och må bra.
4. Bestäm dig för att börja förändra. Varför vänta på något som kan få dig att bli mer motiverad. Det är din inställning som styr din motivation. Du måste vilja förändra din situation. Som jag skrivit om tidigare så sitter motivationen starkt kopplad till din vilja.
5. Gradera din vilja på en skala från 1-10 poäng. Där 10 är högsta poäng. Utifrån din siffra, vill du gå vidare på din nya väg? Får du frågor eller funderingar kring resan! Tveka inte att kontakta mig.

Lycka till!

Tina P Jönsson

ICF ACC Certifierad coach

MOL Moment Of Life

www.moment-of-life.se