

Det kan både være når du kommer tættere på dit mål, eller når du rent faktisk føler, at det du har ændret for dig selv, giver mening for dig, og bidrager til noget positivt i din hverdag.

Det ultimative vil derfor altid være at have indre motivation for dine mål.

OPGAVE 17:

- 1) Skriv nogle eksempler op på oplevelser, som du har haft med indre motivation.
- 2) Skriv det mål/problem du ønskede at ændre ned og noter, hvilke følelser, som det bragte i dig, når du kom tættere på målet, eller udførte den adfærd, som du havde tænkt.

Dit eget mål er desværre ikke ens betydende med, at din adfærd ændres med et fingerknips. Selvom at sætte dine mål gør det nemmere med adfærdsændringer, så er de ændringer stadigvæk omgivet af vaner og fristelser, som du skal arbejde med.

Det leder os videre til næste afsnit, hvor vi skal sikre, at når du nu har fundet din indre motivation, at du så også bedst muligt kan vedligeholde den motivation og dermed ændre de fristelser og vaner, som der er forbundet til din adfærd.

Find din indre motivation – for ændring

Sådan bygger du din motivation op - hvad betyder noget for dig?

Som mennesker kan vi både være superengagerede og komplet demotiverende. Balance derimellem er hårdt og det kan være småting, som afgør om du oplever den ene eller anden følelse.

Der vil være dage, hvor man står op fuld af energi og får udført en masse og andre dage, som føles som et langt sejt træk imod det man gerne vil opnå.

Så hvordan sikrer du bedst muligt, at du får flest af de motiverende dage – og ikke mindst hvad kan du gøre de dage, hvor du føler at du har lyst til at smide håndklædet i ringen?

Det modsatte af motivation er (naturligvis) ingen motivation.

Når du ingen motivation har for at fx løbe en tur, er det ofte fordi at du ikke ser værdien i handlingen, eller fordi du ikke føler at du kan klare dét. Hvorimod hvis du har motivation for at løbe ture, så er det fordi at du giver løbeturen en værdi. Denne

værdi kan b.la. være fordi du rent faktisk nyder at løbe eller at løbeturen bringer dig tættere på dit mål.

Derfor er det afgørende, at de ting, som du sætter dig for er centeret omkring ting, som du føler giver dig værdi, eller som du evt. finde en værdi i (11).

YDRE MOTIVATION

DET BETYDER
IKKE NOGET
FOR MIG



INDRE MOTIVATION

JEG VIL GØRE
HVAD DER SKAL
TIL



Hold motivationen oppe

Din motivation bevares bedst for en opgave, hvis du både føler, at du opnår succes med den, men samtidig skal opgaven også helst løses, fordi det er dig, som der har lyst til at udføre den (8,11).

Derfor bliver det netop så vigtigt, at de mål og opgaver, som du sætter dig for skal løses er baseret på, hvad du finder vigtigt og føler dig motiveret for, altså at den indre motivation er i spil.

Det gælder altså om at fokuserer på det, som der giver mening for dig.

Samtidig gælder det også om at dele dine opgaver op og lave dem overkommelige - ligesom vi arbejdede med i opgave 1.

Det er nemlig afgørende, at du tror på, at det mål og den opgave du sætter dig for er opnåelig (8).

Lagde du fx mærke til, hvordan målet pludselig syntes mere overkommeligt i opgave 1-2 idet du brød det op i delmål - fremfor kun at have fokus på det overordnede mål?