

# Motivation

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Se kapitlet om passionsplanlægger

Se kapitlet om handlekraft

Se kapitlet om det brændende ønske (Visualiser ønsket).

Se kapitlet om dopaminnedtrapning

Viljestyrke kan sammenlignes med det at ase og mase, svedig, op ad en stejl skibakke.

Motivation kan sammenlignes med at suse afsted på velsmurte ski ned ad skibakken. Det er klart lettest at køre ned ad bakken i susende fart, det er sjovt og kildrer i maven.

## ØVELSE

Dit perfekte liv - til morgenritualet/passionsplanlæggeren

Beskriv dit perfekte liv. Hvordan vil du gerne huske tilbage på dit liv, den dag, du ligger for døden? Hvem vil du gerne have der hos dig, i din sidste time? Hvilke minder vil du gerne have? Og hvilke minder vil du gerne have, at dine kære har om dig? Hvordan vil du gerne huskes?

Du har ikke motivation - du genererer selv motivationen, Du har ikke glæden - du genererer selv glæden.



# Indre og ydre ABC

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

- 1) Indre/Ønsket,
- 2) Ydre/Virkeligheden,
- 3) Abehjerne, Belønning, Cyklus

Tag et stykke papir og gør følgende: Tænk på noget du gjorde i dag og list alle grundende til at, du gjorde det.

Eksempel:

Hvad gjorde du?:

- Jeg vågnede
- Jeg stod op

Hvorfor gjorde du det?:

MINUS = Modstand

- Jeg var sulten
- Jeg havde forpligtelser
- Jeg skulle tisse

PLUS = Belønning

- Jeg glædede mig til noget
- Jeg havde muligheder for at..
- Der er en mening med mit liv

Okay, Hvad gjorde du så ikke?

Hvad du ikke gjorde:

MINUS = Modstand

- Spiste sundt
- Arbejdede på min drøm
- Motionerede

PLUS = Belønning

- Røg cigaretter
- Spiste slik

Hvorfor gjorde du ikke det?:

MINUS = Modstand

- Jeg var træt
- Jeg ønskede at slappe af
- Jeg havde planer med vennerne

PLUS = Belønning

- Det er godt at føle sig sund
- Det puster maven op

Altså! om man gør noget eller ej, kommer an på balancepunktet mellem Modstand og Belønning. Hvis din følelse af belønning er stærkest – Så handler du. Hvis din følelse af Modstand er stærkest – Så handler du ikke.

Når du er motiveret = så handler du,  
Når du handler = så opnår du resultater.



# Indre og ydre ABC

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

Se kapitlet om Handlekraft

- 1) Indre/Ønsket,
- 2) Ydre/Virkeligheden,
- 3) Abehjerne, Belønning, Cyklus

## Øvelse

F.eks.:

**Hvad gjorde du?:**

.

**Hvorfor gjorde du det?:**

MINUS = Modstand

PLUS = Belønning

.

Okay, Hvad gjorde du så ikke?

**Hvad du IKKE gjorde:**

MINUS = Modstand

PLUS = Belønning

.

**Hvorfor gjorde du ikke det?:**

MINUS = Modstand

PLUS = Belønning

.



# Indre og ydre ABC

Navn: \_\_\_\_\_

Dato: \_\_\_\_\_

- 1) Indre/Ønsket,
- 2) Ydre/Virkeligheden,
- 3) Abehjerne, Belønning, Cyklus

## Sæt delmål.

Eksempel:

- 1) **FRYGT** = Spørg mig selv: Hvad er det, jeg prøver at undgå? ...hvad ønsker jeg ikke? (Bange for. At gå konkurs? At sidde fast her om 20-30 år, ikke at blive til noget...?)

Flyt fokus

Sig til dig selv: Flyt fokus fra at være bange for, hvad andre tænker om mig, til - Vil jeg virkelig spilde mit liv ved ingenting at lave/gøre? Vil jeg være det samme sted i livet som jeg er nu om 20-30 år?

- 2) **MÅL** = Spørg mig selv: Hvad ER det så, jeg ønsker? Hvad kan jeg opnå nu, når jeg tager mig sammen? (Økonomisk frihed til at gøre, hvad jeg har lyst til, tage på eventyr med mine børn - hjælpe andre - anerkendelse - ros)

- 3) **SPØRG MIG SELV**: Hvad er det næste skridt? (Bare det næste skridt, lav dagens "3 actions") Når dagens skridt er taget, **GENTAG** processen. (samme i morgen)  
Måden at spise en elefant på, er i små bidder.

