

EN GUIDE FRÅN LIVSHANDBOKEN.SE

Stärk din motivation

34 coachande sidor: Väck
drivkraften som tar dig i mål

Innehållsförteckning

Om författaren	3
Inledning	4
1. Välj en kristallklar målbild	5
2. Vad står på spel?	6
3. Värdera ditt önskade resultat.....	10
4. Vad vill du lova dig själv?	11
5. Identifiera dina risksituationer	12
6 Smula sönder farliga tankar.....	15
7. Hantera rädslorna	17
8. Peppra dig själv med stärkande affirmationer	19
9. Sporras av din egen personlighet	21
10. Belöna dig själv.....	22
11. Välj ditt umgänge.....	24
12. Bered plats och tid.....	25
13. Visualisera att du redan har lyckats.....	26
14. Hantera bakslagen.....	27
15. Låt dig inspireras av Maria	32
16. Lycka till!	33
17. EXTRA! Mer om Carina Bångs program	34

Om författaren

Författaren bakom den här guiden är den rutinerade motivationskonsulten **Carina Bång**, beteendevetare och coach.

Carina trimmar din motivationsmotor bland annat genom att identifiera och förstärka dina personliga drivkrafter. Oavsett om du vill låta bli godis, sluta röka, dricka mindre, ta tag i en dålig relation, införa en träningsrutin eller ta nya kliv i karriären – eller något annat – ökar dina chanser att lyckas om du följer den här modellen.

Tidigare har Carina i tio års tid jobbat inom Kriminalvården, med att motivera tungt belastade missbrukare att genomföra beteendeförändringar.

Till vardags utbildar Carina Bång i samtalsmetoden MI- Motivational Interviewing samt coachar privatpersoner och företag att locka fram motivationsfaktorer som förstärker individens och personalgruppens målfokusering, självkännetdom och samarbetsförmåga.

Carina har även blivit ett välbekant ansikte i webbcoachingen på Livshandboken.se, där hennes insiktsfulla coaching har hjälpt en lång rad personer att utveckla sina liv.

I den här guiden har flera av Livshandbokens communitymedlemmar generöst delat med sig av sina egna tankar och erfarenheter.

Hoppas du får glädje av innehållet!

Kristian Borglund

Kristian Borglund, grundare av Livshandboken.se



Carina Bång är coach med företaget Carina Coaching & Motivation.



Vill du ha hjälp direkt från Carina?
Läs mer på www.carinacoach.se.
(Se även sidan 34 i den här guiden)
E-post: info@carinacoach.se
Telefon: 070-416 40 43

Inledning

Din motivation styrs främst av tre saker:

1. Din vilja att uppnå målet.

Ju starkare vilja, ju viktigare du tycker att målet är, ju mer ökar din motivation.

2. Din egen tilltro till att kunna uppnå målet.

Ju säkrare du känner dig på att du lyckas med framgång, ju större blir din motivation. Ju mer osäker du känner dig, ju mindre blir sannolikheten att du kommer våga.

3. Hur redo du är att genomföra förändringen.

Är du förberedd? Vet du hur du ska ta dig framåt? Är du redo att lägga ned energi, tid och engagemang nu eller är det mycket annat som ligger före i prioriteringsordningen? Ju mindre redo att verkligen börja agera, desto mer krymper din motivation.

Den här guiden hjälper dig med alla tre punkterna.

Du har säkert märkt att det kan vara svårt att motivationen på topp alla timmar om dygnet, varje dag. Motivationen förändras utifrån hur vi mår i övrigt i livet och vad som händer i våra liv. Dålig sömn en natt kan påverka motivationen så mycket att du kastar alla löften ombord. Plötsligt sitter du där med en cigg eller godispåse i handen, eller tappar helt lusten att fullfölja dina ambitioner. Stress är en annan farlig fiende för motivationen, troligtvis den farligaste, och står bakom många ouppnådda mål.

När du läser igenom den här guiden och fyller i övningarna hjälper du dig själv att hålla din motivation så högt som krävs. Du får en lång rad nycklar för att maximera dina möjligheter att nå din önskade förändring.

Börja med att skriva ut alla sidorna, om du inte redan har gjort det. Ta sedan fram en penna så att du kan fylla i de olika övningarna.

Let's go!

1 Välj en kristallklar och smart målbild

Nu ska vi genast greppa tag i den dröm eller förändring du vill genomföra.

Formulera din önskade förändring här:

Klar?

Studera nu vad du skrev lite närmare. Granska speciellt hur ditt önskemål är formulerat. Handlar det om att du vill **komma bort från** något eller att du **vill uppnå** något?

Exempel

- Skrev du att du vill "sluta röka" eller "bli rökfri"?
- Skrev du att du vill "komma iform/bli smalare", eller "bli av med extrakilona"?
- Skrev du att du vill "sluta vara så feg på jobbet" eller "våga ta mer plats på jobbet"?
- Skrev du att du vill "låta bli godiset" eller "vill äta sådant som du mår bra av även när du känner dig nedstämd"?

Prova att skriva ner din önskade förändring så att orden verkligen beskriver **vad du vill uppnå, snarare än vad du vill bort ifrån**. Låtsas också att förändringen just har hänt. Vad är det som är annorlunda i detta framtidsögonblick? Vad gör du? Vad händer? Om du försöker skapa en bild -- hur ser det ut? Beskriv din målbild på ett inspirerande, positivt och tydligt sätt här.

Okej - vad du har gjort nu är att du har tagit en mental polaroidbild av din önskade förändring. Din hjärna kan bara förstå bilder, och nu har du visat den vart du är på väg.

2. Vad står på spel?

Ditt nästa steg är att lyfta på locket till dina drivkrafter. Vi ska ta reda på allt som ger dig extra energi att ta dig i mål.

Lista här ALLT som du **uppnår** genom förändringen:

Lista här ALLT som du **undgår/slipper** genom förändringen:

Exempel

Låt mig förklara lite närmare.

Tänk dig att du vill komma i form. Fundera på vad du uppnår om du verkligen skapar den förändringen? Här är några saker som du kanske vinner:

- Känslan av att kläderna sitter snyggare
- Mer energi i vardagen
- Lättare att knyta skorna
- En känsla av att du värderar dig själv högre (ger bättre självkänsla)
- Orka leka mer med barnen
- Ett längre liv

Och vad undgår du när du kommer iform? Här är några tänkbara saker vad du skulle slippa:

- Känslan av att inte ha något från garderoben som passar
- Obehagskänslan när någon frågar om du vill följa med till badstranden
- Känslan av misslyckande över att vikten kontrollerar dig i stället för tvärtom
- Ohälsa senare i livet pga övervikt

Det viktiga är att du tar med allt sådant som stimulerar motivationen för just dig.

Här berättar "J", 39 år, en av medlemmarna på communityn Livshandboken.se, om vad som ligger i hennes personliga vinstskål med en viktninskning:

*Kunna ha korta kjolar
Kunna sola magen på stranden
Bli tagen mer på allvar i jobbsammanhang
Springa fortare på milen
Inte nöta byxorna på insidan av låren
Orka mer
Få mindre bröst
Inte behöva gömma mig för kameror
Inte få blickar på mig om jag tar en kaka eller godis på fikarasten*

Och här listar "Hans" vad det skulle ge honom rent personligen om han skapade en hemsida för personlig utveckling som gick att livnära sig på:

*Berikande rent känslomässigt
Ett bättre anseende
En upplevelse
Tillfredsställelse i att uttrycka sig
Få andra att göra "bra saker"
Förståelse för egna tankar och funderingar
Respons på synsätt
Få igång intressanta dialoger*

Uppmärksamhet

Få klarhet i komplicerade saker, förenkla tillvaron för dig själv/andra

Få ny kraft, inspiration

Positiv påverkan på andra människor, ge andra lycka

Möjlighet att lära mig nya saker

Respekt

Skapa ekonomisk trygghet

Spänning

Synliggörande av komplicerade företeelser

Uppleva nya saker

Utveckling

Ära och berömmelse

Nya insikter

Nya relationer

TIPS!

Skriv ned vinsterna och konsekvenserna med att göra din önskade förändring på en lapp och ha i plånboken.

När din motivation svackar, läs lappen!

Att medvetandegöra vinsterna med förändringen gör det tydligare för oss varför vi ska kämpa vidare mot våra mål.

Nästa steg: Vad händer om du ej gör en förändring?

Undersök nu konsekvenserna om du inte gör denna förändring.

Skriv ner: Om du inte förändrar situationen utan fortsätter precis som nu, hur ser ditt liv ut då om två år?

Utveckla nu detta. Hur påverkar det ditt psykiska mående, fysiskt, ekonomiskt, socialt och spirituellt om du inte genomför någon förändring?

Fysiska konsekvenser:

Psykiska konsekvenser:

Ekonomiska konsekvenser:

Socialt konsekvenser:

Spirituellt konsekvenser:

3. Värdera ditt önskade resultat

Hur viktig känner du att din önskade förändring är just nu? Är den livsnödvändig eller är den ganska viktig? På en skala mellan 0 – 10, där "0" är inte viktigt alls och "10" är jätteviktigt, hur skulle du då värdera denna förändring?

Inget alls 0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10 Mycket!

Tänk efter nu... vilka är anledningarna till att du sätter just denna siffra?

... och vad är skälet till att du inte satte en lägre siffra?

Din vilja att visa handlingskraft

Hur viktig skulle du säga att den önskade förändringen är för dig?

Inte alls 0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10 Mycket!

Fundera nu en stund på hur stor din handlingskraft är.

Inget alls 0-----1-----2-----3-----4-----5-----6-----7-----8-----9-----10 Mycket!

Vad skulle göra det möjligt för dig att sätta en högre siffra?

4. Vad vill du lova dig själv?

Ofta ger vi oss själva löften som vi snabbt bryter. Vi har inte samma respekt för löften vi ger oss själva som vi ger till andra -- trots att löfena till oss själva är minst lika viktiga.

Vad händer egentligen med självkänslan och självrespekten om du lovar dig själv saker som du sedan bryter?

Om du lovar dig själv något, håll det. Lova inte dig själv mer än vad du kan hålla. Du är en viktig person. Faktiskt är du den viktigaste personen i ditt liv. Du ska leva med dig själv i resten av ditt liv. Respektera dig själv och håll dina löften till dig själv.

Med tanke på vad jag nyss gjorde dig uppmärksam på, hur mycket vill du lova dig själv? Hur högt vill du prioritera din önskade förändring i konkurrens med allt annat som händer i ditt liv? Kom ihåg vad som ligger i vinstskålen och väg detta mot din verklighet.

Okej, nu har du bestämt dig för ett åtagande mot dig själv.

Bra!

5. Identifiera dina risksituationer

På vägen mot ditt mål finns en hel del risksituationer. Se gärna dessa som vägbulor på din väg mot målet. Ju tydligare du ser vägbulorna innan du är framme vid dem, ju mjukare kan du sakta in och ta dig över mjukt och smidigt. Annars är det lätt hänt att resan går riktigt illa, med många blåmärken. Om du ens kommer fram.

- Du har kanske svårt att motstå cigaretten efter kaffet.
- Du dricker kanske ett par, tre glas rött de dagar du kommer hem stressad, för att varva ner.
- Du köper kanske köper en påse smågodis på väg hem de dagar du känner dig nedstämd.

Motivationen utsätts för hårda prövningar i det vardagliga livet. Är livet tungt är det svårt att vara målmedveten och konsekvent gällande sina goda föresatser. Stress är exempelvis en av de farligaste riskfaktorerna som kan göra att vi börjar dribbla med våra löften. Risksituationer kan vara känslor, platser, tankar, lukter, människor, händelser och situationer.

När jag är ledsen, upprörd, arg, känner mig ensam, och framför allt vid stress står jag helt plötsligt och äter något onyttigt.

- "**Lena**"

Eftersom min mamma hastigt gick bort förra sommaren så reagerar jag med avskärmning när någon i min närhet blir sjuk. Till exempel när min dotter blir sjuk så fokuserar jag fullt på det, blir tyst och sluten - detta drabbar mest min pojkvän som då inte når fram till mig.

- "**Kristina**"

Är småbarnsförälder och sover inte så mycket. Min man reser mkt och jag har precis börjat jobba - alltså mycket att få ihop. Då jag nästan jämnt är trött och dessutom rastlös (har inte mycket tid för mig själv där jag helt kan koppla av - blir då även svårt att koppla av på "beställning") tar jag varje ledig stund till att göra något eget, till exempel surfa eller läsa någon tidning (blir stressad av att sätta mig ner med en bok då jag förväntar mig att hela tiden bli avbruten).

Jag skulle egentligen behöva vila och koppla av men kan inte/får ej möjlighet, så jag dricker massor av kaffe för att orka med min rastlöshet, äter mycket socker (kakor och annat) av samma orsak, och struntar i mitt behov av avkoppling och motion då jag vill få lite intellektuell stimuli.

Alltsamman orsakar ju en konstig situation där jag känner mig "stimmig" och ofokuserad. Så min risksituation är väl dålig sömn och för lite avkoppling - vilket då just nu är jämnt.

- "**Anna**"

Risksituationer kan för mig antingen vara att det dyker upp nya oförutsedda problem som jag måste lägga all energi på. Eller också kan det dyka upp oförutsedda roliga saker som man kastar sig in i. Risk kan också vara när jag inser att målet jag satt upp är alldeles för ambitiöst, eller att jag hals över huvud kastat mig mot målet och snabbt 'bränt ut mig'.

- **Kristian**

Skapa nu en detaljerad bild över alla de situationer eller sammanhang som gör dig extra sårbar. Skriv ner dina risksituationer här:

#1

#2

#3

#4

Varför är det så lätt att reagera reflexmässigt i dessa situationer?

Jo, hjärnan gör en tolkning av situationen och sänder ut en impuls till dig att agera som du brukar göra i den givna situationen. Så om du tränar hjärnan ett nytt beteende kommer den automatiskt att skicka ut en helt annan signal.

Alternativa handlingsätt

Så vad skulle du vilja att din hjärna skickade ut för signal?

Vad vill du att hjärnan ska beordra dig att göra i vart och ett av dessa risksituationer i fortsättningen? Det viktiga är att du skapar en plan för att bryta det intränade mönstret så att du inte automatiskt faller tillbaka i gammalt beteende. Träna på att ersätta riskbeteendet med ett alternativt handlingsätt som för dig närmare ditt mål.

En utväg kan vara antingen en handling eller en inspirerande tanke.

Om du exempelvis har fallit in i rutinen att äta kakor när du blir nedstämd på jobbet, kan du exempelvis bestämma dig för att du varje gång du känner dig nedstämd på jobbet, ska du köpa en flaska uppfriskande, smaksatt vatten.

Att bryta mönstret är tricket.

Skriv ner exakt hur du kommer att hantera risksituationerna framöver. Du kan skriva ner flera alternativa utvägar om du vill. Skriv ner utvägarna intill varje risksituation.

#1

#2

#3

#4

Du kan testa dig fram vad som fungerar för dig. En så enkel sak som en snabb promenad fungerar för många som ett sätt att bryta ett destruktivt mönster. Andra köper sin favorittidning i stället för godis (eller äter 3-4 frukter).

Om ni dessutom är flera som går ihop och arbetar mot samma mål så kan ni peppa varandra. Det här är ett viktigt steg och jag är mån om att ni lyckas! Skicka mig därför ett mail och berätta om era risksituationer och alternativa handlingsätt. Jag ger dig feedback! E-post: info@carinacoach.se

6. Smula sönder farliga tankar

Ofta har vi en rad negativa tankar som hackar på oss som en papegoja på axeln. "Du duger inte!" "Du kommer bara misslyckas, det är ingen mening att försöka." "Vem tror du att du är? Kom ned på jorden!" och så vidare.

Dessa tankar motverkar oss på alla sätt, även när det gäller din önskade förändring. Trots att de saknar substans trycker de ned dig, innan du ens försökt.

Om du vill skapa en förändring, krävs det att du vågar prova nya tankeprocesser. Om du nöjer dig med att stanna kvar i gamla invanda, trygga mönster, får du nöja dig med tillvaron som den är i dag. Du behöver motverka de tankar som håller dig tillbaka.

Även om utfallet ibland inte blir precis som du hade tänkt dig, så har du brutit status quo och vuxit som människa. Mod föder ett mer stimulerande liv.

Skriv här ner de tankar som håller dig tillbaka:

Nu ska vi ta var och en av dessa malande tankar och motbevisa dem.

Exempel:

Om du tänker "Jag duger inte!" kan du lista en lång rad olika saker som pekar på att det är precis tvärtom:

1. Jag duger alldeles utmärkt!
2. Min arbetskamrat tycker jag är jätteduktig.
3. Jag känner mig nöjd med det jag har gjort.
4. Jag har gjort det här förut och det gick jättebra då.
5. Jag litar på min kunskap och kompetens.

7. Hantera rädslorna

Att genomföra förändringar innebär att kliva utanför komfortzonen. Det är viktigt att du undersöker alla de rädslor kan väckas under din förändring, så att dessa inte kommer som en obehaglig överraskning längre fram och däckar dig.

Vilka rädslor hindrar dig från att uppnå dina mål?

Vad är det värsta som kan hända?

Om det värsta händer, hur ska du hantera det?

Vad är det mest realistiska som kan hända?

Hur kan du hantera om det mest realistiska händer?

Vad blir konsekvenserna om du inte har modet att försöka?

Ha tillit!

Att våga kan kännas som att hoppa utför ett stup. Så kan det ibland kännas att lämna de trygga invanda mönstren. Ha tillit! Du kommer att landa med båda fötterna på jorden. Njut av färden, av ovissheten och av möjligheterna!

Läs den här härliga berättelsen som en läsare på Livshandboken skickade in, om vad som hände henne när hon vågade lämna komfortzonen!

Hej! Hoppas kunna vara inspiratör till förändring - eftersom min egen fick så många positiva följder, som ringar på vattnet som ännu inte slutar föröka sig! Det började med:

1. Att jag gjorde helt slut på en dålig relation!!!
2. Fick en ny lägenhet i ett bättre område med allt jag kan önska mig.
3. Vann möbler till mitt nya vardagsrum.
4. Avslutade dåliga vänskapsrelationer (äntligen)
5. Blev erbjuden ett nytt arbete...som gav mig:
6. Flera nya vänner, bättre hälsa, bättre ekonomi.

Vi kanske inte kan förutse alla svaren från början, men ha tillit till att när du börjar göra bra saker för dig själv då sätter det igång en rullning av massa positiva saker för dig!

8. Peppra dig själv med stärkande affirmationer

Vi tänker tusentals tankar varje dag. De flesta är exakt samma som dagen innan.

Du kan när som helst injicera nya tankar i omloppsbanan.

Vilka skulle du vilja kom med? Jo, förstås tankar som gynnar din förändring.

Ett bra sätt är att använda sig av affirmationer.

Att skapa stärkande affirmationer

Det är enkelt. Skriv ner en tanke du vill tänka om dig själv och dina ambitioner, och repetera den om och om igen. Inkludera gärna ditt namn i denna affirmation och bestäm dig för att upprepa den tanken minst tio gånger om dagen, gärna fler.

Formulera dina affirmationer som om du redan uppnått ditt mål, så här:

- Jag Carina, njuter av mina relationer.
- Jag Lisbeth, har gott om pengar och känner mig trygg med min ekonomi.
- Jag Fredrik, trivs med mitt arbete och utvecklas personligen.

Du kan ställa dig framför spegeln, och se kärleksfullt på dig själv när du uttalar din affirmation.

Du kan också göra detta i samband med små lugna stunder på dagen eller på kvällen innan du somnar (vilket hjälper dig att sova extra gott på natten).

Tänk dem på morgonen också så får du en glad start på dagen!

Livshandboken.se:s guldmedlemmar har delat med sig av många härliga affirmationer. Kanske någon som passar dig?

Desirée har många fina affirmationer att bjuda på:

- "Jag älskar och accepterar mig själv precis som jag är."
- "Jag är hel, perfekt, stark, kraftfull, kärleksfull, harmonisk och lycklig".
- "Livet är lätt"
- "Bara gott kommer in i mitt liv"

Hans väljer affirmationer för att uppnå glädje och uppeva stunden. På vägen till jobbet säger han till sig själv:

"Idag väljer jag att vara glad".

Och i ögonblick som känns bra, säger han:

"Stanna upp och njut av den här stunden, sug in känslan".

Ana berättar att hon brukar säga till sig själv att hon är bra när hon behöver bekräftelse. Det gör att hon hittar fokus i sig själv istället för hos andra. Det får sådana konsekvenser att hon på så sätt blir

lugnare och inte kräver bekräftelse från sin pojkvän och andra. Hon kan se att hon därför får bättre balans i sin relation med sin kille.

Andriné använder affirmationer för att ta sig vidare vid motgångar:

"Jag låter det lösa sig på bästa möjliga sätt".

Andra användbara affirmationer som Andriné använder är:

"Jag känner mig trygg i mig själv"

"Jag är trygg med andra"

"Andra är trygga med mig".

Viktoria har ett tips, på insidan av sitt badrumsskåp finns tre lappar med följande affirmationer:

"Dag för dag blir jag bättre och bättre på alla sätt"

"Jag är bra och duger precis som jag är"

"Jag är lycklig och harmonisk och ser det positiva i livet"

Emily skriver:

Min affirmationsfavorit är "Jag är stark, stolt och vacker". Den säger det mesta om hur jag vill känna mig. Jag vet alltid när jag uttalar den att jag bär både en stor inre styrka, samt att jag är en vacker medmänniska, dotter, syster och vän. Jag vet också att jag är innerligt stolt över mig själv för att jag är den jag är!

"Att våga är att växa", "Negativa tankar kan bytas till positiva" är två andra favoriter, som behöver plockas fram ibland.

Affirmationer fungerar.

Maria-Pia berättar hur starkt hennes liv har förändrats med hjälp av affirmationer. Sedan hon har börjat affirmera har hon fått ökad självkänsla och självförtroende.

Fundera på vad du affirmerar så du verkligen är redo för vad du får. Ibland får man nämligen mycket mer än vad man först kunde fantisera om!

Och tänk också på att affirmationerna är en färskvara. Det går inte att affirmera i någon enstaka dag för att få bättre självkänsla och tro att det ska hålla i sig resten av livet. Det är en pågående process, något du behöver jobba med hela tiden för att underhålla. Lika väl som det inte räcker med att äta mat en dag så ska det räcka i flera år räcker det inte heller att fylla på självkänslobägaren en gång så räcker det resten av livet. Håll dina affirmationer levande!

TIPS!

Ha en lapp på ytterdörren. Innan du går ut för dagen så läs igenom några fina affirmationer som hjälper dig under dagen!

9. Sporras av din egen personlighet

Vilka egenskaper och styrkor har du som gör att du kommer att lyckas med din önskade förändring? Har du några särskilda egenskaper i din personlighet som du kommer att ha nytta av?

Vilka styrkor tycker du själv att du har, och vilka styrkor tycker dina vänner, familj, arbetskamrater att du har? (Vet du inte? Fråga dem!)

Minns dina tidigare framgångar. Vilka egenskaper och resurser använde du dig av då för att lyckas?

På vilka sätt kan du använda dig av dessa egenskaper och resurser för att uppnå detta mål du arbetar för nu?

10. Belöna dig själv!

Du har väl hört talas om värdet av att ha en morot att sträva efter?

Faktum är att morötter fungerar. Om du vet att en belöning hägrar vid en viss punkt på vägen till målet, stimuleras din vilja att ta dig dit.

Belöningen kan vara vad som helst. Det viktiga är att den verkligen känns eftersträvansvärd. Kanske vill du köpa något fint till dig själv? Eller göra något speciellt, som du aldrig tillåter dig att göra annars?

Du bestämmer.

Skriv här ner fem olika belöningar som skulle fungera som morötter för dig.

- #1 _____
- #2 _____
- #3 _____
- #4 _____
- #5 _____

Gick det bra?

Här är annars lite inspiration från medlemmarna på Livshandboken.se

Jag har upptäckt att kläder, smycken, skönhetsprodukter, hårfärgning och ansiktsbehandling är väldigt bra i samband med viktninskning. För även om målet man har kommit till i sig inte ger en omedelbar belöning, får man den ändå, när man känner sig fräschare för att man pysslat om sig själv, och därmed blir man ännu mer peppad att fortsätta mot nya mål.

- Lena

Det finns härliga belöningar, t.ex. att få åka på en dag på Yasuragi, japanskt spa, när det faktiskt kan vara så att jag är värd att åka på spa ibland, oavsett om jag uppnått några mål. Jag behöver iallafall nån sorts guldkant ibland att se fram emot.

På något sätt vill jag nog att belöningen ska vara något extra, något som jag inte skulle få annars.

Belöningen ska också på någon nivå motsvara målet. När jag t.ex. gått ner tre kilo, har jag belönat mig med en fin handgjord cappuccino-kopp. När jag når min målvikt ska jag få köpa ett vackert dyrt plagg.

Dels har jag funderat på varför jag inte ger mig de belöningar jag planerat när jag faktiskt nått målet.

Det kan vara så att min planerade belöning var för dyr eller komplicerad att skaffa. Jag ska bli bättre på att belöna mig! Jag ska anpassa belöningarna till plånboken och till målnivån!

- Karin

När ska du få dina belöningar?

När din belöningslista är komplett behöver du titta på listan en gång till. Känns dessa morötter verkligen åtråvärda för dig? Om inte – byt ut de som känns omotiverande.

Nästa steg är att bestämma dig för när du ska få dessa belöningar. Vad behöver du ha klarat av för att du ska få innan du ska få den första? Den andra? Den tredje? Den fjärde? Den femte?

Fyll i din belöningsplan här:

När jag har _____

.... ska jag belöna mig själv med: _____

När jag har _____

.... ska jag belöna mig själv med: _____

När jag har _____

.... ska jag belöna mig själv med: _____

När jag har _____

.... ska jag belöna mig själv med: _____

När jag har _____

.... ska jag belöna mig själv med: _____

OBS!

Ha disciplinen att vänta med belöningarna tills du verkligen har uppnått ditt delmål. Annars signalerar du till ditt omedvetna att målet inte spelar någon roll.

11. Välj ditt umgänge

Ditt umgänge betyder mer än du kanske är medveten om. Har du personer som stöttar dig och hjälper dig att utvecklas positivt? Eller omger du dig med personer som ser allt negativt? Eller bara med ja-sägare?

Om du är som de flesta är ditt umgänge en blandning av dessa kategorier.

När du ska lyckas med dina ambitioner bör du se upp med personer som drar ner dig. Ägna i stället mer tid än vanligt med människor som peppar dig och utmanar dig att tänka i nya banor.

Vilka människor peppar och stödjer dig? Och på vilka olika sätt kan de stödja dig?

Att ha en stöttande coach, målkompis eller en grupp för personer som vill nå samma mål kan vara till stor hjälp.

Det är också värdefullt att skaffa en målkompis, någon som har samma mål som du eller redan har lyckats nå det du vill ha. Denna person hjälper dig att hålla riktlinjen mot målet och ger dig möjligheter och perspektiv. Du kan också ta hjälp av en personlig coach. Det kostar en del, men de ägnar å andra sidan hela dagarna åt konsten att få människor att göra underverk i sina liv.

Skriv ner vem som skulle kunna bli din målkompis. (Tips: ring och fråga personen nu direkt!) (Om du hellre vill ha en coach kan du antingen vända dig till mig eller söka upp någon av mina kolleger på Livshandboken.se)

12. Bered plats och tid!

Har du försökt att pressa in ALLT i din kalender?

Hur brukar det gå? Inte så bra va?

Sanningen är ju att vi har begränsat med tid i våra liv. Om du ska lyckas nå ditt mål behöver du alltså prioritera om. Du behöver skära bort eller minska tiden för andra saker, för att få utrymme åt den här investeringen i dig själv.

Vad kan du sortera bort? Finns det saker du gör som är oviktigare än att lyckas med din förändring?

Vad kan du göra mindre av för att nå ditt mål?

Vad kan du delegera? Finns det saker du gör som någon annan kan genomföra istället? Kan du köpa tjänsten eller be om hjälp?

13. Visualisera att du redan har lyckats

Låtsas att du sätter dig ner i en skön biofätölj och ser dig omkring i den rymliga, pampiga biografen.

Det är alldeles tyst i lokalen. Bara du är där. Ett svagt, mullrande ljud hörs bakom dig och filmprojektorn rullar igång.

Plötsligt fyller en stor bild upp hela bioduken. Din blick landar på den och du märker direkt att det här inte är en film med Mel Gibson eller Meryl Streep i huvudrollen. Nej, den här filmen handlar om dig.

Du ser direkt att filmen verkar utspela sig en tid framåt i tiden, för du ser att du redan har uppnått din önskade förändring.

Du lägger märke till hur ditt nya jag ser ut, hur du rör dig, hur du skrattar, hur ditt ansikte utstrålar välmående och glädje.

Ssssschlofs! Vad nu? Plötsligt känner du hur hela din kropp flyter in i filmen.

Wow! Allt som du bara kunde se på en bioduk alldeles nyss är nu verklighet. Du är inne i filmen!

Du tittar dig omkring och granskar dig själv och upptäcker då att alla vinster som du en gång skrev ner i den där Motivationsguiden – allt som skulle bli effekterna av förändringen – nu har blivit verkligt. Känn efter hur det känns? Hur är det?

Vad är det här?

Ovanstående är en visualisering som "lurar" kroppen. Genom att släppa loss din fantasi och tänka dig in i din nya verklighet, som om den redan var sann, "lurar" du hjärnan att släppa ut impulser som stimulerar din framgång.

Prova nu en gång till. Blunda den här gången och försök verkligen att leva dig in i känslan av att flyta in i filmen och att befinna dig i en verklighet där din förändring redan har skett.

Camilla berättar om när hon använde den här mentala träningen för att lära sig att åka snowboard:

"För 15 år sedan arbetade jag vintersäsong i Sälen. Jag åkte skidor men ville prova snowboard en gång. Det gick åt pipan, framför allt för att jag inte hade en aaaaning om hur man skulle göra. Under det följande året tog jag reda på allt om brädåkning. Sen fantiserade jag hur jag gjorde just så. Jag såg mig själv svänga ner för backarna, jag kände snön, vinden mot ansiktet, rörelserna, tekniken. Så småningom hände det att jag drömde på natten att jag åkte snowboard. När vintern återvände gav jag mig ut för att fysiskt lära mig åka, i huvudet kunde jag det ju redan. Med mig hade jag en peppande kompis. På ett par timmar gick jag från nybörjare till att ta liften högst upp och åka någorlunda kontrollerat hela backen ner. Sedan gick det fort att bli duktig åkare. Mental träning och affirmation är mycket effektivt och kan appliceras i olika situationer i livet. Jag vet att det kan ha fantastisk effekt för mig men det är inte alltid jag får det att fungera. Jag måste vara fullständigt koncentrerad och viljestark då."

14. Hantera bakslagen

Hur gärna du än vill uppnå ditt mål kan du räkna med bakslag, var så säker. Ibland blir det nämligen inte som man tänkt sig.

Ibland kommer oväntat en våg av känslor som blir svåra att hantera. Ibland vänder nya omständigheter upp och ned på din planering. Ibland VILL man bara ge upp.

Vad du kan göra just nu är att konstatera att bakslagen kommer, hur bra människa du än är. Det händer nämligen alla.

Att hantera bakslagen

Vad du behöver göra är att ändra ditt förhållningssätt till dessa bakslag. Från och med i dag – se bakslagen som feedback som du kan lära dig av.

Om du hamnar i diket, fråga dig hur det gick till. Vad var det för omständigheter, känslor, ageranden och så vidare som ledde fram till bakslaget? Bakslaget var förmodligen en risksituation som du inte innan hade förutsett. Tänk efter vad du kan lära dig och vilka alternativa handlingsplaner du skulle kunna tillämpa om detta sker igen.

Fyll i när du har drabbats av ett bakslag.

Bakslaget #1 kom när jag ... _____

Vad hände?

Hur kan jag hantera denna typ av situation annorlunda nästa gång så att jag minskar risken för att samma sak ska hända igen?

Bakslaget #2 kom när jag ... _____

Vad hände?

Hur kan jag hantera denna typ av situation annorlunda nästa gång så att jag minskar risken för att samma sak ska hända igen?

Bakslaget #3 kom när jag ... _____

Vad hände?

Hur kan jag hantera denna typ av situation annorlunda nästa gång så att jag minskar risken för att samma sak ska hända igen?

Bakslaget #4 kom när jag ... _____

Vad hände?

Hur kan jag hantera denna typ av situation annorlunda nästa gång så att jag minskar risken för att samma sak ska hända igen?

Behöver verkligen gå ner i vikt och hörde om Acomplia, jag fick prova dem, men blev så deprimerad och fick en massa biverkningar, så jag var tvungen att sluta med dem. Sedan fick jag Reductil, som jag haft tidigare, utan att märka av några problem, men denna gång slog biverkningarna till, så jag fick sluta med dem också, men under tiden jag ätit dessa mediciner hade jag fått en ganska god rutin med maten, att ta mindre portioner och sluta innan jag blev övermätt och så kom jag igån med motionen, så jag har fortsatt att gå ner i vikt – utan medicin! Något jag aldrig trodde att jag skulle klara!

- Marina

Jag har provat en hel del olika jobb och till slut körde jag ner i diket då jag kände att ingenting fungerade. Senare har jag fått hjälp ut av en jobbcoach som enkelt förklarade för mig att människor är väldigt olika och att var och en inte kan passa in i alla jobb som finns. Låter kanske självklart, men för mig var det inte alls så självklart då. Så nu är det nya tag mot nya vägar.

Det kändes riktigt hopplöst i höstas när jag verkligen trodde att det var kört för mig att hitta ett jobb som fungerade. Men nu när jag har fått till lite hjälp och skrivit ner vad jag gillar att göra (efter tips från coachen Nina Jansdotter på Livshandboken.se), så har det börjat bli lite klarare för mig att jag kanske ska undvika jobb som har med omhändertagandet att göra och gå vidare till andra jobb där kontakter med andra människor inte kräver lika mycket av mig som vårdare, men där jag fortfarande har kontakt med andra människor. Nu ser jag fram emot nya utmaningar och jag ska komma ihåg att ta mig ur diket, om jag skulle köra ner i den igen.

-Ana

Jag har försökt att sluta röka ett flertal gånger. Första gångerna var det enkelt eftersom jag var gravid. Men då kunde jag ju börja igen när barnen var födda. På den tiden var det inte ens någon som pratade om att det var skadligt.

Ett seriöst försök gjordes då jag i mogen ålder läste på universitetet och hade svårt att försörja mig och mina barn. Det slutade med att jag rökte alla dagar utom onsdagar! Nästa tillfälle ett par år senare använde jag nikotinplåster (som orsakade fruktansvärda varande sår) och nikotintuggummi. Efter ett tag gick jag på tuggtobak, Oliwer Twist, och snart rökte jag lite också. Mitt försök slutade med att jag rökte en ask cigaretter om dagen samtidigt som jag använde alla hjälpmedel! När jag insåg det gav jag upp alla hjälpmedel och fortsatte med rökningen.

Sedan bestämde jag mig plötsligt för att sluta röka efter att ha träffat en läkare. Han skrev ut Zyban som jag skulle ta som hjälp. Jag skulle få en telefontid för återbesök, vilket gjorde mig lite nervös. Jag är en sk duktig flicka och ville inte skämmas. Men faktum är att jag aldrig hörde något mer från läkaren! Började nytt jobb och bestämde mig för att presentera mig som en person som inte rökte. Det blev ytterligare en press. Efter någon vecka kände jag mig väldigt märklig och tog för givet att jag inte tålde tablettarna, varpå jag slutade med dem samtidigt som jag lät bli cigaretterna. Nu, mer än fem år senare, inser jag att det inte var tablettarna jag mådde dåligt av utan nikotinabstinens. Jag gick runt som i en glasbubbla, kände mig frånvarande, fanns inte med i verkligheten och golvet gungande som om jag ständigt befann mig en båt eller ett tåg. Detta har jag fått beskrivit av flera som slutat röka och snusa. Ge inte upp. Om du verkligen är psykiskt motiverad så kan du övervinna de fysiska symptomen. Fungerar det inte nu så fungerar det nästa gång. Tredje gången gillt gäller inte i detta fallet. Räkna istället med sista gången gillt! För varje misslyckande kommer du närmare "lyckandet".

- Christina

Med andra ord:

Ge inte upp. Tredje gången gillt gäller inte i detta fallet. Räkna istället med sista gången gillt! För varje misslyckande får du en möjlighet att göra justeringar som hjälper dig att komma närmare "lyckandet".

Om du gör som du alltid har gjort kommer det alltid bli som det blivit. Att genomföra förändringar och uppnå mål innebär att tänka nytt, tänka sig nya alternativ, tillvägagångssätt och framför allt, inte falla tillbaka i gammalt beteende när det krisar. Då är det som allra viktigast att tänka nytt!

"Min fru och jag har i flera år jobbat för att förverkliga våra mål om att bli egna företagare. Det var inte många bland vår släkt och våra vänner som trodde på idén och vi fick hela tiden höra: "det kommer inte att fungera, aldrig", "Ni är väl inga entreprenörer", "Va?! Har ni inte blivit miljonärer än?" och så vidare.

När vi nu skördar våra framgångar så känns det oerhört skönt att få säga: Vad var det jag sa?

Vi hade fått nej av både lokala skattemyndigheten, nyföretagarcentrum och arbetsförmedlingen som inte trodde på vår idé, men varför skulle de få rätt och ta vår dröm ifrån oss?

Det blev att kavla upp ärmarna än mer och samtidigt satsa lite försiktigare, men komma igång, det skulle vi!

Vi gav aldrig upp! Nu idag har vi vårt företag och sitter och tittar tillbaka och inser att - ja, det var värt det!"

- Niclas

Coachande frågor som hjälper dig när det krisar

Vad är det du ännu inte har provat för att komma närmare ditt önskvärda mål?

Hur skulle en person med stort mod göra i denna situation?

Finns det någon person som redan uppnått detta mål? Hur gjorde den personen när bakslagen kom? Om du inte vet – vad tror du att personen gjorde?

Om en av dina vänner satt i din situation och du skulle ge denne råd, vilka råd skulle du då ge din vän?

15 Låt dig inspireras av Maria

Avslutningsvis vill jag låta Maria, en av medlemmarna på Livshandboken.se, berätta om hur hennes ändrade tankesätt har hjälpt henne i livet.

Jag har ökat min medvetenhet om vad som är viktigt/oviktigt i just den aktuella situationen. Genom att ändra min inställning ser jag i dag på saker med helt "nya ögon". Jag känner då att jag kan påverka och tar eget ansvar.

Min självkänsla har ökat och även min tillit till den egna förmågan.

Jag känner ett ökat mod och en stark vilja.

Mina tankar om det som händer är ofta att jag vänder händelsen till något bra: Vad kan jag lära mig av det här? Jag känner mig både gladare, lugnare och möter de "problem" som kommer med en öppnare och positivare attityd.

Jag lyssnar mera på mig själv, min egen intuition om vad jag vill och vad jag känner. Jag är mer tydlig nu. Jag har blivit mer snäll mot mig själv och ser till mina egna behov bättre.

Är en bättre lyssnare för att jag stannar upp och ger tid till vila och återhämtning. Det har gjort att jag har fått distans till situationen och kan lättare agera och fatta beslut.

Det var några av de vinster som jag har fått genom att ändra mitt förhållningssätt till att tänka. Tankens kraft!

- Maria

16. Lycka till!

Till slut återstår det bara för mig att önska dig lycka till.

Hoppas att dessa sidor har varit till värde för dig. Jag har ansträngt mig för att ge dig den bästa möjliga hjälpen till din motivation.

Tyck till om guiden!

Vad har hänt med dig och din motivation när du nu har gått igenom dessa sidorna?

Maila mig gärna och berätta!

Jag uppskattar feedback. Att få mejl från läsare gör mig motiverad att fortsätta med fler projekt. Om det var något du särskilt uppskattade när du läste dessa sidor får du gärna skriva till mig. Om det var något du inte gillade berätta gärna om det också.

Och när du har nått ditt mål – tveka inte att dela din glädje med mig! :-)

Här är min mejladress när du får lust att skicka dina tankar och erfarenheter:

info@carinacoach.se

Jag läser alla hälsningar med glädje.

Nu återstår det bara för mig att säga en sista sak:

LYCKA TILL!

EXTRA! Mer om Carina Bångs program

Skräddarsy en förändring

Med sitt företag Carina Coaching & Motivation erbjuder Carina Bång skräddarsydda och strukturerade coachingprogram för personalgrupper och individuellt. Syftet är att genom ökad självkänedom hos personalgruppen öka förutsättningarna för välbefinnande och självständighet hos individen samt en ökad motivation hos personalgruppen.

Upplev en vetenskapsbaserad arbetsmetod

Coachingserien är baserad på kunskap från beteendevetenskapliga teorier om vad som får människor att genomföra förändringar. Arbetsmetoden bygger på de tekniker man använder inom coaching samt samtalsmetoden och förhållningssättet Motivational Interviewing (MI). MI är en evidensbaserad samtalsmetod som syftar till att höja motivationen hos människor till att genomföra förändringar och uppnå sina mål.



"Coachingen har utvecklat min självinsikt, ytterligare förbättrat mina relationer med den närmaste omgivningen och därmed också höjt min egen livskvalité. Coachingen har varit en positiv överraskning och överträffat mina förväntningar med råge."

Lennarth Pettersson, tidigare BrigadGeneral i Flygvapnet och idag Senior Advisor vid Ångström Aerospace Corporation

"Samtalen har främst hjälpt mig att få större tillit och lita på min magkänsla. Jag har aktivt tagit steg närmare mot mina mål genom att skapa en arbetssituation som är förenligt med mina behov. Jag har fått redskap att se mig och min situation mer utifrån. För mig har det varit bra att ha ett bollplank som står mer "utanför" än vad tex en vän gör. Att ha någon som stöttar och uppmuntrar."

Camilla Lindgren, egen företagare och mångsysslare

"För mig har det varit bra att ha en utomstående 'press' på mig att notera mina beteenden och förändringar. Det har också lett till att jag har genomfört förändringar till det bättre och det har varit det mest givande för mig. Jag rekommenderar gärna andra att anlita Carina som coach, hon är professionell, inkännande och kunnig. En grymt duktig coach! Jag har fullt förtroende för henne."

Malin Hansson, TV4

Ta kontakt med Carina!

www.carinacoach.se

E-post: info@carinacoach.se

Telefon: 070-416 40 43

