

HVORDAN HOLDE KOKEN



<http://pengeblogg.bloggnorge.com/>

Innledning

Det er mange årsaker til at vi mennesker ikke lykkes på ulike områder i livet. For noen er hovedproblemet at de ikke vet nok om hvordan de skal gå fram. Vel så ofte er det imidlertid slik at man vet hva man skal gjøre, men man sliter med å holde motivasjonen oppe lenge nok til at man når de store målene man har satt seg. For eksempel er det mange som har tilegnet seg kunnskaper om hvordan man kan gå ned i vekt og som kommer godt i gang med å legge om kostholdet og å trene. Etter noen uker forsvinner imidlertid motivasjonen, og man faller tilbake på gamle, dårlige vaner.

I denne e-boken skal jeg ta for meg noen teknikker som kan brukes for å holde på motivasjonen. De ti teknikkene jeg skal ta for meg er:

1. Før oversikt over framgang
2. Ha konkrete og tidsavgrensede mål
3. Les motiverende bøker og hør på motiverende lydbøker
4. Belønn deg selv
5. Fortell andre om målene dine
6. Finn en samarbeidspartner
7. Utvikle selvdisiplinen din
8. Visualiser målene dine
9. Skriv
10. Spis sunt og mosjoner

Teknikk 1 – Før oversikt over framgang

Å se at man beveger seg mot målene sine, kan ha en sterk motiverende effekt. Da ser man at det man gjør faktisk fungerer, og dette kan være nok til at man ikke gir opp. Det er derfor viktig at du jevnlig noterer ned hvordan du ligger an. Er målet ditt å bygge deg opp en stor formue, kan du for eksempel notere ned størrelsen på din nettoformue den første dagen hver måned. Er målet ditt å gå ned ti kilo i vekt, kan du notere vekta di hver søndag morgen. Bruk gjerne et regneark. Da kan du i tillegg lage en flott grafisk framstilling av framgangen din, noe som ytterligere kan hjelpe på motivasjonen.

Teknikk 2 – Ha konkrete og tidsavgrensede mål

Konkrete, tidsavgrensede, skriftlig formulerte mål har ofte en motiverende effekt. Mål viser retning og sier hva du skal oppnå og når. Går du rundt og bare ønsker deg forbedring, blir det gjerne til at du aldri kommer i gang. Skal du nå langt, er du nødt til å jobbe systematisk, og gode mål er en meget viktig del av en systematisk plan.

Ideelt sett bør du både ha langsiktige og kortsiktige mål. De langsiktige målene sier noe om hvor du ønsker å være mange år fram i tid, og slike mål kan gjerne være meget store og ambisiøse. De mer kortsiktige målene bør også være ambisiøse, men ikke mer enn at du har mulighet til faktisk å nå dem. En kombinasjon av langsiktige og kortsiktige mål er det beste, både når det gjelder framgang og motivasjon.

Teknikk 3 – Les motiverende bøker og hør på motiverende lydbøker

Å lese daglig noen sider i en motiverende bok, eller høre noen minutter på en motiverende lydbok, kan være nok til at man klarer å holde motivasjonen oppe. Her er noen eksempler på bøker som både er lærerike og motiverende:

- The power of focus – Jack Canfield, Mark Victor Hansen og Les Hewitt
- The success principles – Jack Canfield
- 7 strategies for wealth & happiness – Jim Rohn
- The monk who sold his Ferrari – Robin S. Sharma

Når det gjelder lydbøker, finnes det mye å velge i. Selv liker jeg lydbøkene til Jim Rohn, Brian Tracy, Bob Proctor, Denis Waitley og Zig Ziglar. Lydbøker kan du for eksempel høre på når du kjører bil, går tur og trener. Fordelen med lydbøker framfor vanlige bøker er at du kan høre på dem mens du gjør andre ting. Du trenger derfor ikke sette av egen tid til å høre på lydbøker, og dette er opplagt en stor fordel for travle mennesker.

Teknikk 4 – Belønn deg selv

Del opp målene dine i delmål, og gi deg selv en belønning når du når hvert enkelt delmål. Belønningen må selvsagt stå i forhold til størrelsen på delmålet. Skal du gå ned 20 kilo i vekt, bør du neppe belønne deg selv med en sydentur for hver kilo du tar av. Prøv også å finne belønninger som ikke reverserer

progresjonen din. Belønning for at du har gått ned én kilo bør for eksempel ikke være at du kan spise så mye du vil i en uke.

Hvor ofte kan du belønne deg selv? Dette finnes det ikke noe fasitsvar på og vil variere ut i fra hvilket mål det er snakk om, men et greit utgangspunkt kan være å dele opp sine mål i månedlige delmål, og belønne seg selv de månedene man når disse delmålene.

Teknikk 5 – Fortell andre om målene dine

For noen gir det ekstra motivasjon å fortelle andre om målene sine. Ved å fortelle andre om målene dine, står du på en måte ikke bare til ansvar overfor deg selv, men også overfor andre, og dette kan øke motivasjonen og presset på deg selv. Ønsker du å øke motivasjonen enda et par hakk, kan du gjøre et uskyldig veddemål med noen. Hvis du vedder 100 kroner på at du skal klare å gå ned minst én kilo neste uke, øker du sannsynligheten for at du når dette målet.

Teknikk 6 – Finn en samarbeidspartner

Dersom du finner noen som har lignende målsetninger som deg selv, kan det være en god ide å samarbeide. Sett opp mål i fellesskap, ha jevnlige “statusmøter” og diskuter hva som fungerer og ikke fungerer. Et slikt

samarbeid kan fort vise seg å være veldig fruktbart og nyttig. I et slikt samarbeid er det viktig at man er konstruktiv og ikke kritiserer den andre parten.

Teknikk 7 – Utvikle selvdisiplinen din

Motivasjon er “ferskvare” og varierer fra dag til dag og fra time til time. Ved å etablere gode daglige vaner, og tvinge deg selv til å holde på disse vanene en periode, vil du etter hvert utvikle en selvdisiplin som på sikt kan bedre framgangen din radikalt. Dersom du for eksempel har bestemt deg for å øke kompetansen din betydelig, kan du bestemme deg for at du skal stå opp én time før alle andre i familien hver eneste ukedag, og bruke denne tiden til å lese og høre på lydbøker. Klarer du å tvinge deg selv igjennom de første ukene, vil det etter hvert bli enklere og enklere å komme seg opp på morgenen. Det vil sannsynligvis alltid komme enkelte dager da du synes det er fryktelig tungt å stå opp, kanskje fordi du har lagt deg litt senere enn vanlig eller sovet dårlig, men også på slike dager bør du tvinge deg selv opp.

Teknikk 8 – Visualiser målene dine

Som nevnt under teknikk 2, bør du sette deg både langsiktige og kortsiktige mål. De langsiktige målene dine bør være store og ambisiøse, og av en slik art at du kommer i godt humør og blir motivert av å tenke på dem. Og nettopp det å tenke på de langsiktige målene dine, også kalt visualisering, bør du gjøre hver

eneste dag. Det er tre faktorer som påvirker hvor stort utbytte du vil få av visualisering. Den første faktoren er hyppigheten. Jo oftere du visualiserer, jo bedre. Som et minimum bør du visualisere dine mål hver morgen og hver kveld. Den andre faktoren er varigheten. Jo lengre du klarer å visualisere et mål, uten at andre tanker trenger seg på, jo bedre blir effekten. Den tredje faktoren er intensiteten. Jo flere følelser du klarer å mobilisere og jo sterkere disse følelsene er, jo bedre er det.

Teknikk 9 – Skriv

Å skrive om det du ønsker å oppnå, kan både være sterkt motiverende og drastisk øke læringseffekten. Dette kan du gjøre på mange ulike måter. For det første anbefaler jeg alle å ha en notatblokk lett tilgjengelig til enhver tid. I denne skriver du ned tanker og ideer du ønsker å ta vare på. Å basere seg på at man husker godt, er som regel ikke en god strategi. De fleste glemmer mye mer og mye raskere enn de selv liker å tro. Videre kan du skrive sammendrag av de beste bøkene du leser, du kan skrive "kontrakter" med deg selv om hva du skal ha oppnådd innen gitte tidspunkt, du kan kommentere innlegg på blogger som omhandler det feltet du har satt deg mål innenfor, du kan etablere en egen blogg og så videre. I hvilken form du velger å skrive, er ikke så viktig. Det viktige er at du skriver jevnlig.

Teknikk 10 – Spis sunt og mosjoner

Ensidig arbeid, overvekt, usunn mat og lite mosjon kan tappe deg for energi og på sikt gjøre deg sløv og syk. Skal du nå store mål, gjør du lurt i å holde deg i form, passe vekta og spise sunt. Er du i dag en sofagris, vil du oppleve at energinivået og tiltakslysten øker kraftig dersom du legger om livsstilen. Og ikke bruk som unnskyldning at ekspertene er uenige om hva man bør spise. De fleste eksperter er faktisk enige om det aller meste, men media liker best å skrive om de få faktorene som det er noe uenighet om. Aner du ikke hva du skal spise, kommer du langt ved å følge disse fem enkle rådene:

1. **Spis variert.** Ingen enkeltmatvarer inneholder alt kroppen trenger, så du er nødt til å spise mange ulike matvarer for å tilføre kroppen det den trenger.
2. **Velg sunne varianter av mat du spiser mye av.** Spiser du for eksempel mye brød, velg en grov brødtype. Spiser du mye kjøtt, velg magert kjøtt.
3. **Begrens sukkerinntaket.** De aller fleste kostholdseksperter er enige om at et høyt sukkerinntak kan være skadelig. Vær derfor forsiktig med kaker, godteri, brus, saft og jus .
4. **Drikk vann.** Vann inneholder ingen kalorier og er den beste tørstedrikken.
5. **Kos deg en gang i blant, men ikke for ofte.** Tidligere var det mer vanlig at man spiste relativt sunt på ukedagene, mens man i helgene unte seg litt ekstra. I dag har flere og flere gått over til å kose seg litt hver dag, med de skadelige følgene dette fører med seg.

Avslutning

Å holde på motivasjonen er ingen enkel oppgave, og krever kontinuerlig fokus. I denne e-boken har jeg tatt for meg ti teknikker som kan være til hjelp. Prøv deg fram og finn de teknikkene som fungerer best for deg. Sannsynligvis vil du trenge flere enn én teknikk for å holde på motivasjonen. Selv bruker jeg jevnlig de fleste av disse teknikkene.

Lykke til.