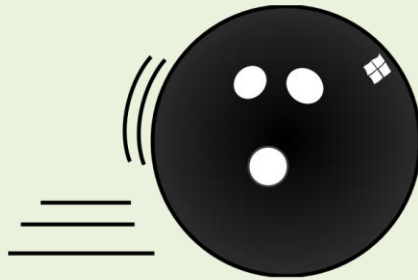


Verktyg - 5 minuter

Har du svårt att komma i gång? Känner du ofta att du sitter och väntar på att motivation ska dyka upp och då göra det?

Då finns det en risk att du kommer sitta väääldigt länge och vänta.... Jag föreslår i stället att du hjälper dig själv skapa motivationen!

Du kanske minns från någon fysiklektion att Newtons första lag (lite förenklat) säger: Ett objekt i vila stannar i vila och ett objekt i rörelse fortsätter vara i rörelse. Samma princip gäller faktiskt för dig och din motivation.



Det är alltid svårare att börja göra något än att fortsätta med det. När vi nu vet det kan vi använda det till vår fördel genom att använda Verktyget: 5 minuter.

När vi har en aktivitet framför oss vi inte är så motiverade att göra (t.ex. dammsuga, skriva en rapport eller bygga på vårt sommarhus) får vi ofta en känsla kring att det kommer ta, så, mycket, tid - vilket dödar all motivation.

Verktyget handlar om att skapa motivation genom att bara boka in 5 minuter av aktivitet. Du bestämmer dig för den aktivitet du vill utföra, du sätter en timer på 5 minuter och sedan börjar du.

När klockan sedan ringer har du två val:

- Alternativ 1 är att du kan välja att avsluta aktiviteten och gå och göra något annat.
- Alternativ 2 är att du fortsätter med aktiviteten.

Det kan verka simpelt och jag utmanar dig att prova! Jag skulle sätta mina pengar på att du oftare än du tror kommer fortsätta med aktiviteten, för du är ju redan i gång.