

TEKNIIKOITA MOTIVOITUMISEEN JA ASIOIDEN ALOITTAMISEEN

Aseta itsellesi tavoitteita ja aikarajoja!

- Niin tarkkoja, että tiedät milloin olet saavuttanut ne –laihдутan vs. pudotan painoani 2 kiloa.
- Teen joku päivä vs. homma valmis ensi viikon maanantaina klo 8 mennessä. Realistisuus!

Tee tavoitteesta näkyvä!

- Kirjoita ylös näkyväksi, kerro ystävälle...
- Pilko osiin.
- Aloittaminen on silloin helpompaa.
- Välitavoite – keittiön siivous: vie roskat, pese astiat...
- Ensimmäinen tehtävä tarpeeksi pieni, jotta onnistuu.



- Aloita jostakin. Ei odottamalla, vaan tekemällä!
- Ajattele onnistumista.
- Miltä näyttää, tuntuu...
- Ankkuroi itseesi.
- Tunnista ja hyödynnä "motivaattoreita".
- Saavat tehtävän tuntumaan mielekkäämmältä kuin se olisikaan.
- Siivous -musiikin kuuntelu.
- Pyydä palautetta.
- Positiivinen palaute motivoi!
- Palkitse itseäsi hyvästä suoriutumisesta
- Palkinto/rangaistus
- Haasta itseäsi
- Sisäinen puhe

