



Motivation

Studieteknik, Motivation, Yrkesliv

Vad är motivation?

<https://urskola.se/Produkter/196307-Orka-plugga-Vad-ar-motivation>



Lätt och lustfyllt - Svårt och krångligt.

Din inställning är allt!

Hjärna och tankar förändras hela livet!

Grit= Fortsätta öva trots motgång, inte ge upp utan kämpa så bra man kan.

Selftalk= peppa sig själv med tankar och inövade meningar

Fysiskt hållbar; rutiner som sömn, kost, träning

Psykiskt hållbar; rutiner och vanor, återhämtning, sunt förnuft, säga nej, säga ja (utmaning =självförtroende), självkänedom

Socialt hållbar; delaktighet, be om hjälp, läsa av andra



Motivationstips!

- **Börja**, fast du inte vet var du ska börja! Läs, googla, skriv vad du vet/ frågor du har.
- Kom ihåg att du alltid **kan utvecklas**, men att det kan **ta tid!**
- **Delmål**, ta en dag i taget, eller en kvart...
- Fake it 'til you make it, **låtsas** att du är vältränad...
- **Målbild** som du skriver ner, tittar på, skapar bilder om, berättar om.
- Se och Fira dina **framgångar!**
- Skaffa **stöd** av din omgivning; familj, klasskompisar, lärare, tränare, grannar.



Hur ska ni använda self-talk för att motivera er att...

- (Grupp 1) Gå och lägga sig i tid...
- (Grupp 2) Göra läxor/andra måsten...
- (Grupp 3) Motionera...
- (Grupp 4) Lösa ett problem på lektionen...