

Tankestrategi for å øke motivasjon, fokus og gjennomføring av mål, aktiviteter og oppgaver

7. Og hva mer får du som er enda viktigere enn alt dette?
Hvilke tre ord virker viktigst?
6. Hva vil det gi deg som er enda viktige, å ha de tingene du skrev på pkt. 5?
5. Og når du har de tingene du skrev på pkt. 4, hva vil det gi deg?
4. Hvorfor er det viktig for deg å nå målet / Gjøre oppgaven?
8. Sett ring rundt topp tre verdiord, og skriv dem ned ved siden av målet/aktiviteten på pkt. 1.

Dette er hensikten med målet/aktiviteten og hvorfor det er så viktig.
9. Scaler på nytt hvor motivert du nå er for å gjøre aktiviteten/nå målet ditt.
0-10
Skriv det nye motivasjonstallet ved siden av det første, i pkt 2.

1. Skriv ned målet/aktiviteten/oppgaven:



2. Hvor motivert er du for å nå målet/gjøre aktiviteten/oppgaven?
Scaler 0-10

3. Hvor viktig er det at du gjør det/når målet ditt? Scaler 0-10

10. Første steg du vil gjøre for å realisere målet/ta fatt på aktiviteten:

