

Jouw ergste vijand – geen motivatie!

Enkele tips om gemotiveerd te blijven en op schema met jouw doelen.

Heb je ooit jezelf een doel gesteld of geëngageerd om met iets te stoppen of te starten (een dieet, stoppen met roken, een plan,...) en bent er niet in geslaagd om vol te houden? Als je net zoals zo vele bent in deze wereld, dan denk ik dat het antwoord 'Ja' is, ten minste één keer! Enkel omdat je jezelf een doel gesteld hebt, betekent het niet dat je het gewenste resultaat zult bereiken.

Heb je soms dat kleine stemmetje in je hoofd dat zegt: "Ik vind het echt moeilijk om gemotiveerd te blijven en vast te houden aan dit doel" of "Ik wou dat ik meer gemotiveerd was om de dingen te doen waarvan ik weet dat ze moeten gedaan worden". Vroeg of laat vinden we het allemaal moeilijk om de motivatie te vinden en te behouden.

Jammer genoeg zal motivatie niet in je schoot vallen. Je moet stappen ondernemen om motivatie te creëren. Wachten om iets te doen en het dan ook werkelijk doen kan echt moeilijk zijn.

We verwarren dikwijls pure wilskracht met motivatie. Wilskracht is niets zonder motivatie. Als je probeert om uw doelstellingen door middel van pure wilskracht zonder motivatie te bereiken, zul je waarschijnlijk mislukken. Hier zijn 5 effectieve manieren die je kunnen helpen om jouw doelstellingen beter te bereiken.

1. Weet wat jouw MOTIVEERT

Ben je gemotiveerd door EXTRINSIEKE drijfveren, dingen die buiten jezelf liggen zoals:

- geld
- beloning,
- roem,
- straf,
- status ,
- veiligheid
-

of ben je gemotiveerd door INTRINSIEKE drijfveren, dingen die binnenin jezelf liggen zoals:

- wanneer iets echt belangrijk is en betekenis voor je heeft,
- wanneer iets je plezier brengt,
- wanneer iets jou een bevredigend gevoel geeft,
- wanneer iets jou uitdaagt,
- wanneer je een gevoel van verantwoordelijkheid hebt.

Je moet een combinatie hebben van zowel extrinsieke als intrinsieke drijfveren. Identificeren wat voor jou werkt en geef jezelf een beloning wanneer jij jouw doelen bereikt.

2. Ken je pijn en plezier.

Wat is de pijn die je hebt om jouw doel niet te bereiken en wat is het plezier dat je hebt om het wel te bereiken. Schrijf dit neer en leg het papiertje waar je het kunt zien. Wanneer je je ongemotiveerd voelt, kijk dan naar hetgeen je hebt opgeschreven.

3. Een ondersteunende omgeving.

Maak een ondersteunende omgeving om jou te helpen gemotiveerd te blijven. Dit is zeer persoonlijke en je zal moeten onderscheiden wat voor jou werkt. Enkele voorbeelden zijn:

Maak een collage met alle referenties van wat het bereiken van jouw doel jou zal geven. Stel de schermbeveiliging op jouw PC in om je te herinneren.

Motiverende citaten. Zoek op het internet naar citaten die jou motiveren en ondersteunen.

Stel jouw mobiele telefoon in met een bericht dat jou aan jouw doel herinnert telkens je jouw telefoon inschakelt.

Zoek een buddy – blijf verantwoordelijke en gemotiveerd. Iemand die je helpt op de weg te blijven.

Breng tijd door met gelijkgestemde mensen. Verenig je met mensen zoals jij wilt worden, niet met mensen die je houden waar je bent.

Maak een planner –zet realistische deadlines. Geef jezelf een beloning gekoppeld aan het bereiken van jouw doelen.

Zet elke dag tijd opzij voor mentaal management. Maak het deel van jouw dagelijkse routine. Blijf zowel mentaal als fysiek gezond.

4. Positieve taalgebruik.

Gebruik positieve taal als je over jouw doelen tegen jezelf en anderen praat. Jouw woorden zullen jouw actie worden. Waar onze hersenen zich op richten zal in ons leven komen. Zorg ervoor dat je op positieve taal gericht bent. Verklaringen met als voorvoegsel ik zal, ik kan, ik wil zal jou aanzetten om actie te ondernemen.

5. Neem actie.

Doe iets, gelijk wat. Elke actie zal je vooruit bewegen naar jouw doelen. Stap per stap. De meest succesvolle individuen zeggen dat volharding de sleutel is, dus blijf actie ondernemen.