



Här får du en extra motivationskick

Det var en gång en gammal kvinna som snart skulle dö och som gick i psykoterapi. Hon hoppades att genom terapin finna sinnesro så att hon kunde dö med ro i själen.

Kvinnan hette Anna och hon led och sörjde djupt. Hennes sorg var att hon inte hade levt ut och gjort verklighet av sin största dröm som hon hade haft i livet. Hon frågade sig ständigt: "Varför startade jag aldrig min leksaksaffär? Varför försökte jag inte ens?"

Det var en mardröm

Anna vaknade hastigt upp, alldeles kallsvettig. "Det var den hemskaste dröm jag någonsin drömt!", sa hon till sig själv. "Nu får det vara nog! Det får vara hur riskabelt det vill att starta en leksaksaffär! Jag måste göra det!"

"Det kändes ju så bra när jag hade varit hos trollkarlen. Varför lät jag det rinna ut i sanden? Nej, nu ska jag minsann hälsa på honom igen!", tänkte Anna och så gick hon till trollkarlen.

"Du skrev ju ner några olika åtgärder på ett papper, som du ska utföra för att ta dig förbi ditt hinder" sa trollkarlen. "Vilken åtgärd tror du mest på? Vilken verkar roligast? Vilken ska du prioritera? Vilken ska du göra först?"

"Jag tycker att det roligaste hade varit om någon annan finansierar och tar den ekonomiska risken med att starta en leksaksaffär, så att jag kan göra som jag vill och slå på stort från början" sa Anna. "Det tycker jag också" sa trollkarlen.

Trollkarlen hade blivit rik på sin trollformel, och han älskade leksaker, särskilt Harry Potter-leksaker. Så han finansierade projektet och de startade tillsammans leksaksaffären, som efter ett tag började gå riktigt bra. Annas dröm hade nu blivit verklighet. Och så levde hon lycklig i alla sina dagar. Och trollkarlen också, förstås.

Uppdrag

Har du börjat utföra dina åtgärder än, som tar dig förbi dina hinder och fram mot ditt mål? Om inte, eller oavsett vilket, vill du ha en extra motivationskick? Här får du en enkel men effektiv visualiseringsteknik som du kan göra för att förstärka din inre till-motivation. Läs igenom hela övningen först innan du utför tekniken.

Här kommer den:

Blunda och tänk på ett tillfälle då du kände dig *motiverad*. Det kanske är en resa eller någon hobby. Pressa ihop ena handens tumme och långfinger. Tänk på hur du såg fram emot det. Se för ditt inre vad du såg, och gör bilderna ljusa och färgstarka. Hör för ditt inre vad du

hörde, och gör ljuden tydliga och klara. Känn hur motiverad du kände dig, och gör känslan stark. Gå igenom minnet flera gånger, starkare och starkare.

Tänk därefter på ett tillfälle när du kände stark *njutning*. Fortsätt pressa ihop tummen och långfingret. Se vad du såg, ljus och färgstarkt. Hör vad du hörde, högt och klart. Känn njutningen, och gör känslan stark. Gå igenom minnet flera gånger.

Tänk nu på ett tillfälle när du var *beslutsam* och verkligen hade *bestämt* dig för att göra någonting. ”Jag ska göra det, oavsett vilket!” Fortsätt pressa ihop tummen och långfingret. Se vad du såg, ljus och färgstarkt. Hör vad du hörde, högt och klart. Känn hur beslutsam du kände dig, och gör känslan stark. Gå igenom även det minnet flera gånger.

Fortsätt sedan att pressa ihop tummen och långfingret samtidigt som du tänker på det som du vill ha mer motivation till – att ta dig till ditt drömmål. Tänk på hur du varje dag, med allt större glädje och entusiasm, kan göra något litet för att ta dig närmare ditt mål, och skapa en association av motivation till det. Öppna ögonen.

Har du nu läst igenom övningen är det dags att utföra den. Klara, färdiga, börja!

Upplever du någon skillnad? Vi rekommenderar varmt att du ger dig själv fem minuter om dagen till att utföra denna härliga övning! Vad tror du händer då? Prova så får du veta.

Förresten, när du har utfört denna teknik några gånger så kan du, om du behöver känna dig mer motiverad någon gång, snabbt öka din motivation genom att pressa ihop tummen och långfingret.

Dags att komma loss?

Gör dig redo inför nästa motivationsbrev. Då gäller det.

Med Bästa Hälsningar,

Magnus & Dolor
Drömverkstad

www.dromverkstad.se