

MOTIVAATIO

Mistä se tulee ja miten se vahvistuu?

Motivaatio on se voima, joka laittaa ihmisen toimimaan tavoitteensa suuntaan pääsemiseksi. Motivaatio voi olla sisäistä (esimerkiksi jokin aidosti mielekkääksi ja palkitsevaksi koettu toiminta) tai ulkoista (esim. toiminta, jota siivittää raha, palkinnot tai muiden ihailu). Motivaation ajatellaan usein olevan sisäsyntyinen asia, johon ei voi juurikaan itse vaikuttaa. Totta onkin, että motivaation luonteeseen kuuluu tietynlainen aaltolu. Omaa motivaatiotaan voi kuitenkin vahvistaa. Motivaatio on kuin lihas – mitä enemmän sitä harjoitat ja vahvistat, sitä pidemmälle se kantaa!

Selvitä syysi toivomallesi muutokselle

Pohdi, miksi haluat tavoitella muutosta. Mikä sinulle on pohjimmiltaan tärkeää? Moni löytää syyt läheisistä ihmisistä, lapsista, perheestä. Oma terveys on usein pitkäkestoinen motivaattori. Visualisoi päämääräsi; miltä sinusta tuntuu kun olet päässyt tavoitteeseen? Mitä hyötyjä olet saavuttanut?

Kirjaa hyödyt ylös ja kertaa ne, kun kirjaat vahvistusta motivaatiollesi.

Keinoja parantaa motivaatiota

- Muistuta itseäsi: vain sinä voit ottaa vastuun muutoksestasi
- Tarkastele mitä kaikkea olet jo saanut aikaan. Onnittele itseäsi tähänastisista saavutuksistasi!
- Aseta itsellesi päivittäiset, mitattavat ja realistiset tavoitteet
- Aseta tavoitteet realistisesti. Aseta pieniä välitavoitteita; jokaisen välietapin saavuttaminen lisää motivaatiotasi
- Pidä kirjaa kehitymisestäsi!
- Objektiviisen palautteen saaminen
- Vältä kaikki tai ei mitään -ajattelua – mustavalkoisuus harvoin auttaa sinua eteenpäin
- Visualisoi päämääräsi. Mieti, miltä tuntuu, kun olet saavuttanut tavoitteesi. Miltä näytät silloin? Miltä sinusta tuntuu silloin? Tämä auttaa sinua pysymään vahvana, etkä luovuta niin helposti, mikäli matkan varrella ilmenee ongelmia
- Palkitse itsesi!

Sitoudu!

Motivaatio toimii hyvänä starttimoottorina, mutta harvalla meistä päämäärän saavuttamiseen tarvitaan sitoutumista niihin tapoihin, jotka tavoitteeseen johtavat. Esimerkiksi kunnon kohottamiseen tarvitaan pitkällä aikajänteellä vähintään kymmeniä, jopa satoja liikuntasuorituksia. Näistä kaikki eivät mitenkään voi tuntua superhauskoilta, vaan teet ne siksi että tiedät niiden olevasi tavoitteen kannalta tarpeen.

Voit verrata tätä hampaiden pesuun; harva meistä jaksaa olla riemuissaan jokapäiväisestä hampaiden pesusta, mutta se kuitenkin tehdään, koska pitkän aikavälin tavoitteen (eli hampaiden ehjänä säilymisen) kannalta se on tärkeää. **Muista, että vain sinä olet vastuussa omasta onnistumisestasi!**



TAVOITTEIDEN ASETTAMINEN

Oman arjen lähtötilanteen kartoitus

Pohdi seuraavia osa-alueita elämässäsi. Anna kullekin arvosana asteikolla 1-10. Pohdi seuraavaksi, minkä osa-alueiden elämässäsi haluaisit saavan itseltäsi paremman arvosanan. Sen jälkeen pohdi, mille tasolle näiden osa-alueiden saaminen olisi realistista.

ESIMERKKI: jos annat itsellesi liikunnan suhteen nyt arvosanan 5, et ehkä heti (tämän val-

mennuksen puitteissa) voi saada sitä tasolle 10, mutta taso 7 tai 8 voi olla realistinen. Toisaalta listalla on myös asioita, joihin et voi itse vaikuttaa (esim. ongelmat työilmapiirissä), mutta kun tiedostat asian olevan heikolla tollalla, voit pohtia minkä muun asian parantamisella voisit kohentaa myös jaksamistasi tällä osa-alueella.

- | | | |
|-----|--|----------------------|
| 1. | Jaksaminen, energiataso | arvosana 1-10: _____ |
| 2. | Terveysten kannalta riittävä liikunta | arvosana 1-10: _____ |
| 3. | Ravinnon laatu | arvosana 1-10: _____ |
| 4. | Paino ja kehon koostumus | arvosana 1-10: _____ |
| 5. | Terveys (esim. flunssat, tulehdussairaudet) | arvosana 1-10: _____ |
| 6. | Kehon liikkuvuus ja toimivuus (esim. selkä- ja hartiaongelmat) | arvosana 1-10: _____ |
| 7. | Uni (määrä ja laatu) | arvosana 1-10: _____ |
| 8. | Mieliala (positiivinen asenne) | arvosana 1-10: _____ |
| 9. | Ihmissuhteet (parisuhde, perhe, ystävät) | arvosana 1-10: _____ |
| 10. | Työ (työilmapiiri, oma työssä jaksaminen jne) | arvosana 1-10: _____ |

TAVOITTEIDEN KIRJAAMINEN

Muotoile tavoitteesi kirjalliseksi vaikka tähän tai muistivihkoon / tiedostoon / paperille jääkaapin oveen jne. Muista hyvän tavoitteen kriteerit: se on positiivisesti muotoiltu, sisältää konkreettista tekemistä sekä aikataulun. Muista tarvittaessa tehdä välitavoitteita sekä muista, että kerralla kannattaa keskittyä vain yhteen, maksimissaan kahteen tavoitteeseen. Tsemppiä!