

MOTIVATIONS- LYFTET

FÖR GYMNASIET

NAMN



MOTIVATIONSLYFTET

BY Star for Life 

Varför är Motivationslyftet viktigt för dig?

Motivationslyftet är en metodik som syftar till att öka din motivation och ditt välbefinnande. Forskning har länge visat att du behöver mer än kunskaper i olika ämnen för att må bra och bli framgångsrik i det som du vill göra i framtiden. Du behöver stärka dina förmågor som brukar kallas icke-kognitiva. Det handlar om attityder och beteenden, och inkluderar sådant som självuppfattning, motivation, samarbetsförmåga och självdisciplin. Du kommer att få arbeta med dina värderingar, drivkrafter, inläring och självledarskap. Du kommer att få träna på att göra medvetna val så att du kan påverka din personliga utveckling och din framtid på ett positivt sätt.

Motivationslyftet för gymnasiet är uppdelat i fem arbetsmoduler och du arbetar med en modul per termin.

1. Värderingar och målbilder
2. Motivation och drivkraft
3. Vilja och beslut
4. Inläring och hälsa
5. Kommunikation och hållbar utveckling

Att mångfaldiga innehållet i detta utbildningsmaterial, helt eller delvis, utan medgivande av både Motivationslyftet by Star for Life och Livförsäkringsbolaget Skandia, ömsesidigt, är förbjudet enligt lagen (1960:729) om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande, såsom tryckning, kopiering, bandinspelning etc.

MODUL 1

GYMNASIET

VÄRDERINGAR OCH MÅLBILDER

Förmågan att bli medveten om sina värderingar och kunna göra medvetna val

Förmågan att välja sitt förhållningssätt

Förmågan att förstå vikten av att skapa målbilder



1. Att bli medveten om sina värderingar och kunna göra medvetna val

- Att bli medveten om och välja sina egna värderingar
- Att förstå varför vi känner obehag när vi gör något som inte stämmer överens med vår vilja eller våra värderingar
- Att välja en egen åsikt och att stå för den

Genom de övningar ni gjort i klassen har du redan fått kunskap om hur hjärnan fungerar och hur vi undermedvetet skapar värderingar. Precis som att du kan bygga upp dina muskler i kroppen så växer olika områden i hjärnan när du tränar dina mentala förmågor. Det kallas hjärnans plasticitet. När du arbetar med att ersätta gamla värderingar med nya medvetna tankesätt skapas nya förbindelser i hjärnan som hjälper dig att göra nya val och ändra ditt beteenden.

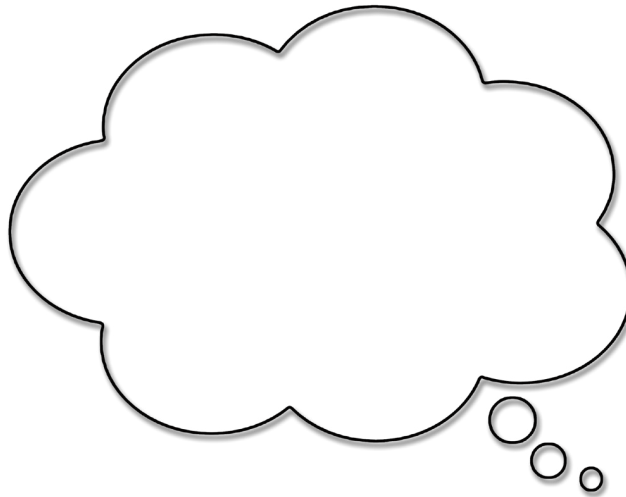
Målsättningen är att öka antalet medvetna val och att förstå varför vi känner obehag när vi gör något som inte stämmer överens med vår vilja eller våra värderingar. Om vi gör oss medvetna om vilka våra värderingar och inställningar är, och varifrån de kommer, så har vi större möjlighet att påverka vem vi vill vara och hur vi agerar/reagerar i olika situationer. Du ska nu få träna din förmåga att kunna välja en egen åsikt och att stå för den.



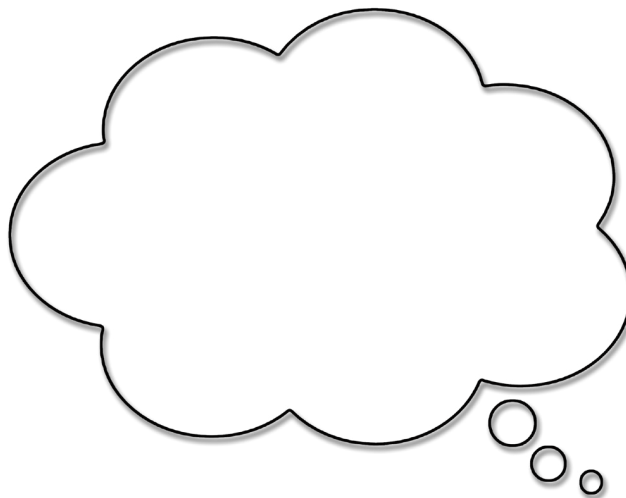
Det verktyg som används i detta avsnitt är en "värderingsbyrå", som ger dig en förenklad bild av hur hjärnan arbetar när de skapar nya värderingar.

Vem vill jag vara?

Dessa egenskaper beskriver hur jag är nu:



Dessa egenskaper beskriver mig som jag vill uppfattas av andra om några år:



Alla har vi egenskaper som vi är mindre stolta över. Vissa av dessa accepterar vi som en del av oss själva, medan vi vill förändra andra till något positivt. Ytterligare andra egenskaper är vi stolta över och dessa vill vi behålla och stärka. Reflektera kring det du skrivit i molnen och sammanfatta här nedan vilka egenskaper du är stolt över och vilka egenskaper som du skulle vilja förändra.

Vad definierar dig?

Det som definierar dig är dina underliggande värderingar som börjar utvecklas redan i barndomen, men som fortsätter att utformas hela livet.

Mer än 90 procent av våra reaktioner bygger på inlärd värderingar och automatiserade beteenden. Vid varje ny situation i ditt liv letar hjärnan efter "rätt" värdering och framkallar sedan en reaktion hos dig. Detta sker oftast omedvetet och utan att du tar ett medvetet beslut i situationen.

Vi behöver uppdatera våra värderingar och attityder så att vi kan påverka hur vi agerar. De lägger grunden för den du är, dina upplevelser och reaktioner. Uppdatera därför dina värderingar aktivt och välj de som känns rätt för dig!



Vad har du i din värderingsbyrå?

Ärlighet för mig är...

Konflikt för mig är...

Vänskap för mig är...

En "positiv attityd" innebär att....

Omtanke för mig är....

Kritik för mig är....

Självkänsla för mig är....

Vilka egenskaper krävs för ett visst yrke?

Nämn ett yrke som du skulle vilja ha i framtiden.

Vilka egenskaper krävs eller är bra att ha för detta yrke?

Vilka av ovanstående egenskaper har du redan?

Ge exempel och berätta om någon situation där en av dessa egenskaper har varit användbara för dig.

Vilka egenskaper behöver du?

Vilka egenskaper vill/behöver du utveckla för att bli framgångsrik inom detta yrke?

Hur skulle du kunna göra/ tänka för att förbättra och utveckla dessa?

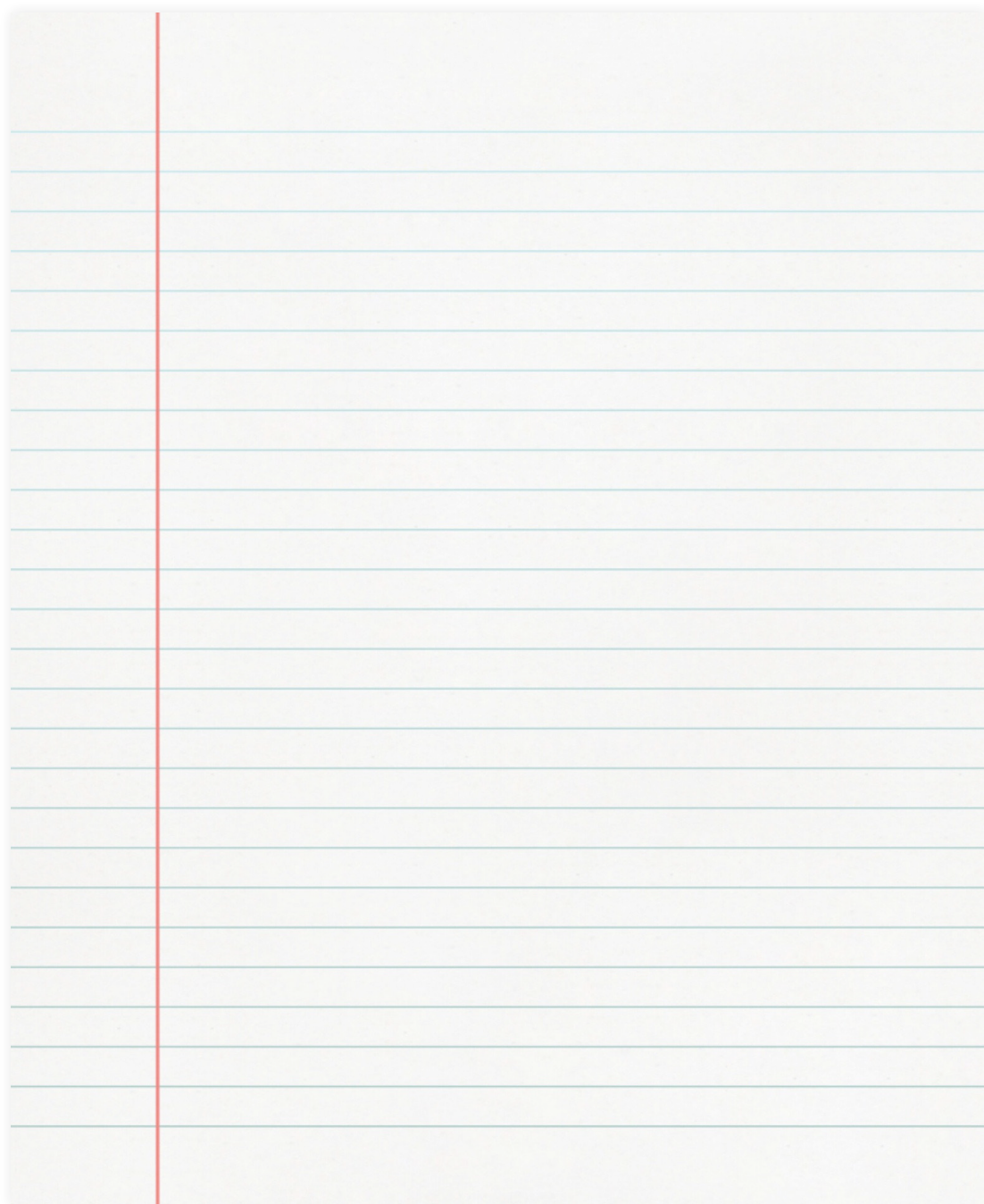
Vad eller vem kan hjälpa dig?

Personligt brev

Nu ska du få skriva ett personligt brev där du berättar kort om dig själv. Du ska få med följande:

- » dina starka egenskaper
- » dina utvecklingsområden
- » dina erfarenheter
- » dina värderingar

Tänk på att skriva så att du engagerar läsaren, då har du störst chans att få komma på intervju.





Ser du glaset halvfyllt eller halvtomt?

2. Att välja sitt förhållningssätt

- Att välja sitt förhållningssätt i olika situationer med konkreta verktyg
- Att kunna se på en situation utifrån
- Att fokusera på det som kan påverkas
- Att träna på att vara närvarande i nuet
- Att träna på att förstärka positiva erfarenheter (minnen) för att kunna återvända till dem för att hämta kraft och självförtroende i nya situationer
- Att skapa en hållbar balans mellan självkänsla och självförtroende
- Att hantera kritik konstruktivt, samt att ge och ta emot uppskattning

För att kunna göra medvetna val så måste du ibland kunna titta på en situation utifrån, ur ett "helikopterperspektiv", för att se dina valmöjligheter. Du kan också behöva fundera på vad du kan påverka i en situation och vad du helt enkelt måste acceptera. Här har vi ett verktyg som vi kallar "skattkistan" som hjälper dig att komma ihåg att fokusera på rätt saker i ditt liv.

I det här avsnittet kommer du även att få bättre koll på om du oftast har ett dynamiskt eller ett statiskt förhållningssätt. Du kommer också att få klart för dig skillnaden mellan självförtroende och självkänsla, och varför det är viktigt att vi har en balans emellan dessa.



"Helikoptern" och "Skattkistan" är dina verktyg i detta avsnitt.

Förhållningssätt

Förhållningssätt (mindset) är hur vi tänker om en viss sak, om oss själva eller om någon annan person eller en situation. Hur vi tänker formar och styr vilka vi är och vad vi gör. Carol Dweck, forskare i USA, menar att vi kan ha ett statiskt mindset, eller ett mer dynamiskt mindset, eller kanske både och, beroende på situationen. Personer som har statiskt mindset tror att intelligens och personlighet är något grundläggande, som inte går att förändra så mycket. De tror visserligen att de kan lära sig nya saker, men de tror inte att de kan ändra sin intelligens. De tror att de kan göra saker på olika sätt, men att i princip förändras inte ens person. Personer med dynamiskt mindset däremot, tror att både intelligens och personlighet kan utvecklas.

Statiskt mindset

Detta förhållningssätt leder till att människor vill verka smarta och därför undviker utmaningar eftersom de då riskerar att misslyckas, vilket i sin tur leder till att deras självbild får sig en törn. De ser också ansträngning som meningslöst. När de stöter på hinder eller motgångar går de i försvarsställning och när de får konstruktiv kritik ignoreras den. De har svårt att glädjas med andras framgångar utan att känna sig hotade.

Dynamiskt mindset

Människor med detta förhållningssätt har uppfattningen att deras personlighet kan förändras, även intelligensen, vilket leder till en önskan att lära mer. De gillar utmaningar och de ser en ansträngning som vägen till kunskap. När de stöter på hinder är de uthålliga och de lär sig av kritik. De ser andras framgång som inspirationskälla. Människor med dynamiskt mindset uppnår alltså en högre prestation än människor som har ett statiskt förhållningssätt.

Vilket förhållningssätt vi har påverkar också vår självkänsla. Om du misslyckas med något och ser på det med ett dynamiskt förhållningssätt blir misslyckandet en händelse, "jag HAR misslyckats". Med ett statiskt förhållningssätt blir misslyckandet starkare kopplat till dig som person, "jag ÄR ett misslyckande". I det senare fallet påverkas din självkänsla och ditt självförtroende mer och risken finns att du inte vill utsätta dig för den situationen igen.

Om vi betraktar intelligens som något som inte kan förändras, och vill uppfattas som smarta, blir det viktigt för oss att visa att vi kan olika saker. Resultatet kan bli att vi väljer den lätta vägen och undviker saker som vi tycker är svåra och utmanande, eftersom risken att misslyckas annars ökar. Vi anstränger oss inte lika mycket eftersom vi tror att det inte spelar någon större roll. Om vi i stället ser våra motgångar och hinder som möjligheter att utvecklas så blir utmaningarna, även om vi misslyckas, något som vi kan lära oss av. Forskningen visar att vi lär oss allra mest genom våra misstag, för då utmanas hjärnan och den växer genom att elektriska signaler skickas ut. Det som skiljer framgångsrika personer från de som är mindre framgångsrika är inte antalet framgångar utan antalet misstag, mer framgångsrika personer har ofta gjort fler misstag.

Reflektera kring förhållningssätt

1. Har det hänt någon gång att någon varit bättre än du i en viss situation? Kanske tänkte du då att den personen var mer intelligent eller mer begåvad än vad du är? Kan det ha varit så att denna person helt enkelt hade tränat på ett sätt som gjorde att han eller hon klarade situationen bättre?

2. I vilka situationer är du bra på att tänka dynamiskt och kämpa på, även om du inte lyckas med en gång? Hur tänker du då? Varför fungerar du på det sättet i dessa situationer?

3. Nämn en situation där du kan utveckla din förmåga att tänka mer dynamiskt. En situation där du just nu har förhållningssättet "Det här klarar jag aldrig", så att du i stället har resonemanget "Jag kan inte detta ännu".

4. Har du känt dig avundsjuk någon gång? När? I vilken situation var det? Varför tror du att vi känner avundsjuka?

Dynamiskt eller statiskt?

Är dessa tankesätt *dynamiska* eller *statiska*?



Detta är ett exempel på ett _____ tankesätt.

Detta är ett exempel på ett _____ tankesätt.

Detta är ett exempel på ett _____ tankesätt.

Detta är ett exempel på ett _____ tankesätt.

Skriv vilka konsekvenser tankesätten ovan skulle kunna få.

Reflektera tyst för dig själv:

Hur brukar ditt förhållningssätt vara? Har du oftast ett statiskt eller dynamiskt förhållningssätt?

Tänk nu på en situation där du vill förändra ditt förhållningssätt. (Kanske den du nämnde i uppgift 3 i förra övningen.) **Svara på frågorna:**

- HUR brukar du göra/resonera?
- HUR skulle du vilja förändra ditt sätt att göra/resonera?
- VARFÖR vill du göra denna förändring?
- På VILKET SÄTT kommer det att bli bättre för dig?

Skattkistan

Vad är rikedom?

Tänk dig en skattkista full av guld och ädelstenar. Det är kanske en av våra tydligaste symboler för rikedom. Varför önskar så många av oss att vi vore rika? Jo, helt enkelt för att kunna påverka våra liv i den riktning vi önskar. Vi vill ha makten att styra över våra egna liv. Då mår vi bra.

Känslan av att vi kan påverka våra liv får oss att må bra

När det gäller vårt välmående har just känslan av att kunna påverka vår situation visat sig vara en viktig faktor för om vi utvecklar stressrelaterade sjukdomar eller depression. Om vi upplever att alla beslut fattas över våra huvuden och att det inte spelar någon roll vad vi gör, så mår vi dåligt. Om vi däremot känner att vi kan vara med och påverka, så ökar vår självkänsla och tilltron till oss själva, och vi mår bra.

Våra möjligheter att själva påverka vår situation är därför en av de allra viktigaste resurserna vi har i vår skattkista – till och med viktigare än pengar.

Skattkistan är ett verktyg som hjälper oss att öka vår handlingskraft genom att skilja mellan två saker – det vi KAN PÅVERKA och det vi INTE KAN PÅVERKA. När vi klarar det kan vi lägga vårt fokus och vår energi på det vi kan göra någonting åt, i stället för på det som vi inte kan påverka.

Acceptans – lämna det du inte kan göra något åt bakom dig

Att acceptera det som inte går att ändra på är inte lätt, men om du klarar av att göra det så är det enklare för dig att må bra och att orka med livets utmaningar. Man kan alltid försöka påverka och hitta lösningar, men om inte det går så får man acceptera istället.

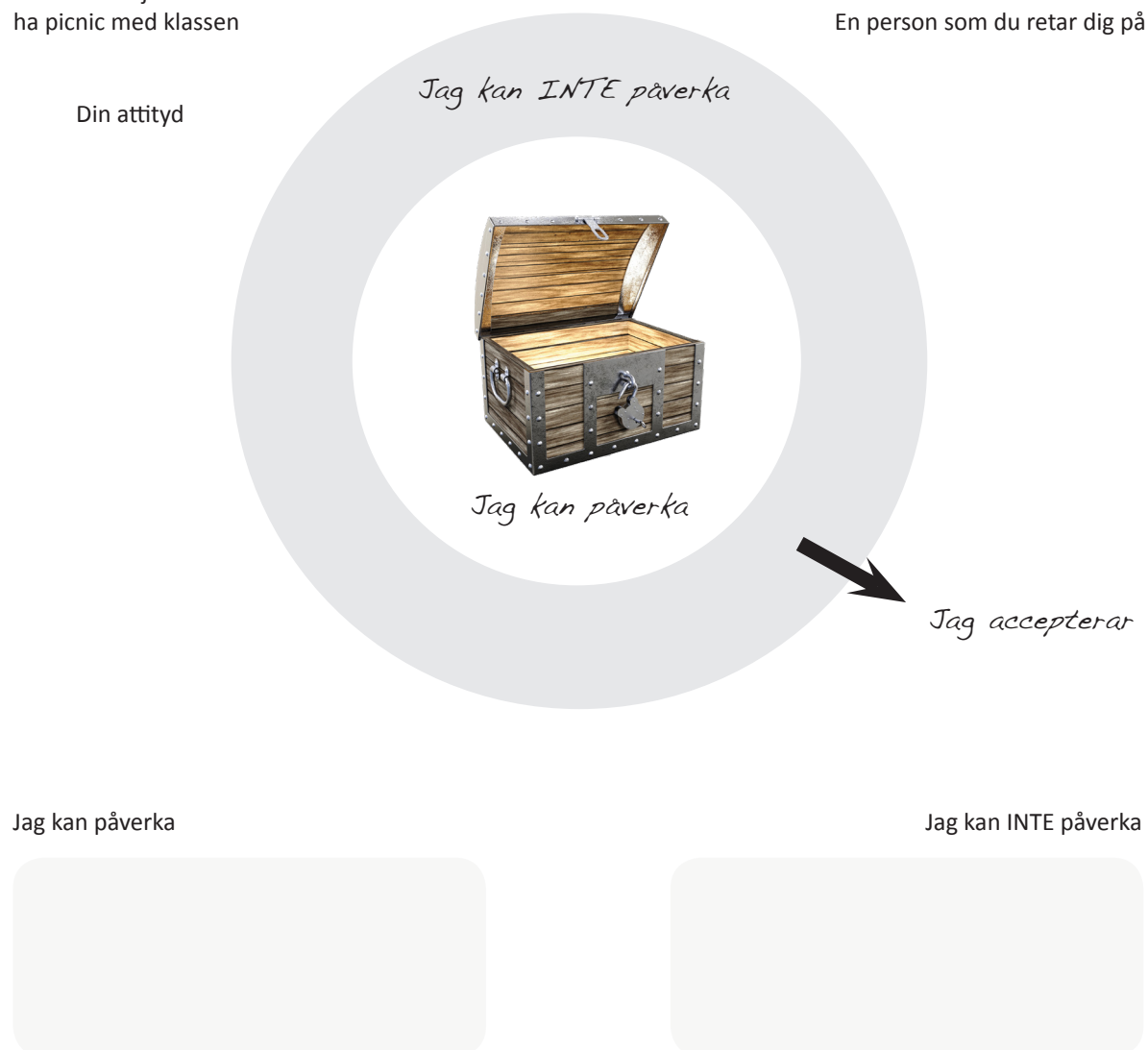
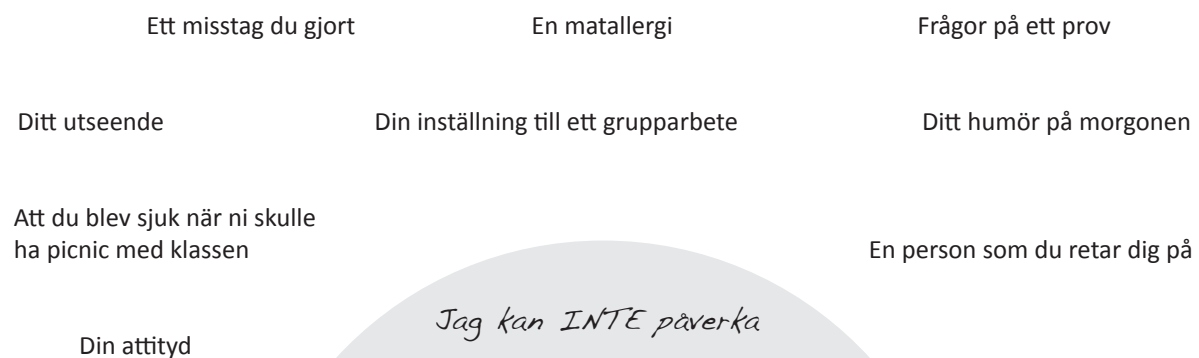
Ett underkänt provresultat, en diagnos som glutenintolerant eller ett misstag som du gjort gör dig naturligtvis ledsen. Vi är alla ledsna, arga och besvikna ibland och det är lika viktiga känslor som lycka och glädje. Men sedan får man bestämma sig för om man ska fortsätta att älta det som hänt, eller om man ska välja att acceptera att det som har hänt har hänt, det kan jag inte förändra. Om man kan välja att gå vidare får man i stället energi över till det som man kan påverka, det som går att förändra.

Kom ihåg att acceptans inte betyder att du måste gilla att något är på ett visst sätt, utan bara att du väljer att inte lägga onödig energi på situationen.

Skattkistan, vad kan du påverka?

För att nå dit du vill behövs tydliga målbilder. Det ska vi titta mer på i nästa avsnitt. Men det är lika viktigt, och ofta helt avgörande, att vi fokuserar på rätt saker. Det finns i varje situation två dimensioner som vi behöver lära oss att skilja ifrån varandra – det du kan och det du INTE kan påverka. Ju mer du lär dig att fokusera på det du kan påverka, desto starkare blir din tilltro till dig själv och du kommer att se resultat. När vi däremot fastnar i saker vi inte kan förändra (till exempel vädret, hur andra personer är och så vidare) gör vi oss till offer som slutligen inte orkar att agera. Att acceptera det som inte går att ändra är en utmaning, men det är det enda sättet att verkligen styra ditt liv åt det håll som du önskar.

Fundera över var du vill placera följande exempel i nedanstående modell:



Skattkistan och ett dynamiskt förhållningssätt

Att ha ett dynamiskt förhållningssätt innebär att vi tror att våra förutsättningar och vår inställning är möjliga att ändra – men det kräver medvetenhet och träning. En del har fått möjlighet att träna på detta sedan de var mycket små, medan andra kanske inte får tillfälle förrän de är vuxna. Nu ska du få träna på att medvetet tänka dynamiskt kring några problem och hitta sätt att angripa dem. Här gäller det att du fokuserar på det du kan påverka (skattkistan). Du kan också tänka på att se på situationen utifrån, ur ett helikopterperspektiv. När du ser på en situation ur ett större perspektiv kan du lättare upptäcka dina valmöjligheter och välja ditt sätt att förhålla dig till situationen. Du får då också en större förståelse hur vi alla påverkar varandra.

Exempel på problemsituation:

Dina kompisar vill gå och fika efter skolan, men du har inga pengar.

Förslag på lösning:

Du föreslår att ni kan gå hem till någon av er och baka något i stället.



Beskriv nu hur du kan lösa dessa problem med ett dynamiskt förhållningssätt. Ha skattkistan i bakhuvudet och fokusera på det som du kan påverka i följande situationer.

Problem 1:

Du ska ha en redovisning för klassen och du är rädd för att du ska bli nervös och börja darra på rösten.

Problem 2:

Det är fest på lördag och du tror att det kommer att finnas alkohol där. Du vill absolut inte dricka, men tycker att det är pinsamt att erkänna det. Därför funderar du på att stanna hemma, trots att du egentligen vill gå på festen.

Självkänsla och självförtroende

Vi mår bäst om det finns en balans mellan vår självkänsla och vårt självförtroende. Det är relativt vanligt att en person kan ha bra självförtroende i en viss situation, samtidigt som självkänslan är låg.

Självkänsla – det vi är

Självförtroende – det vi gör

Att ha en stark självkänsla innebär att du inser att du är bra som du är och att du vågar vara dig själv. Du känner dig värdefull precis som du är trots att du inte alltid gör helt rätt. Du vågar ta beslut som är bra för dig, ber om hjälp när du behöver och du står för din åsikt. En person med bra självkänsla vågar testa nya saker, vågar misslyckas och kan erkänna sina misstag. Dessa personer kan också glädjas åt framgångar för andra och sig själv, och har lätt för att ge beröm både till sig själva och andra.

Att ha ett bra självförtroende innebär till exempel att du vet att du är duktig i en sport, bra på att spela schack eller på att lösa problem. I dessa sammanhang är du trygg i dig själv. Men om du hamnar i situationer där du känner att du inte är så duktig, där självförtroendet sviktar, så blir en bra självkänsla viktigare. Den hjälper dig att inse att du duger ändå – man kan inte vara bäst på allt.

Hur kan man förbättra sin självkänsla?

Din självkänsla och ditt självförtroende är färskvaror och måste underhållas hela livet. Självkänslan kan också variera från dag till dag. Din familj är den som börjar att bygga upp din självkänsla, genom bekräftelse och kärlek för att du är den du är. När ditt nätverk blir större (kompisar, klasskamrater, lärare, tränare) så kommer även dessa att påverka din självkänsla och din självbild, alltså hur du ser på dig själv. Självkänslan kan jämföras med din fysiska hälsa. Din fysiska kondition kan du stärka genom att förbättra din syreupptagningsförmåga. Självkänslan är en del av vår mentala hälsa och den måste också tränas för att fungera bra. För att förbättra din självkänsla kan du tänka på följande:

- Försök alltid vara din egen allra bästa vän. Var snäll mot dig själv och tänk snälla tankar om dig själv. Peppa dig själv.
- Jämför dig inte med andra.
- Skriv en lista på dina bra egenskaper. Vi fastnar ofta i negativa tankar om oss själva vilket varken främjar ett gott självförtroende, ett god självkänsla eller ett gott humör.
- Våga drömma.
- Hitta ett stärkande citat eller skriv ditt eget motto som påminner dig om vad som är viktigt.
- Gör något som du är bra på, det är lättare att stärka självkänslan när du känner självförtroende.
- Gör saker du blir glad av.
- Säg tack när du får en komplimang. Träna på att ta emot komplimanger – ta dem till dig och förminska dem inte.
- Ge komplimanger och visa uppskattning.
- Ta ett beslut och uppmärksamma det. Stabil självkänsla kan göra att du vågar ta beslut som är bra för dig, du får då större makt över ditt liv vilket i sin tur gör att du mår bättre.

Allting är svårt innan det är enkelt
Självförtroende



Allting är svårt innan det är enkelt

Självkänsla



Jag är stolt över att jag
är en person som...



Jag vill träna så att jag stärker
min egenskap att...

Mental träning genom affirmationer

Framgångsrika idrottsutövare ägnar inte bara tid åt fysisk träning utan ofta också åt mental träning. Allt vi gör sker tack vare en tanke, även om den oftast är omedveten. Tanken ger hjärnan en bild av vad vi ska göra. I och med att detta ofta sker omedvetet så sker det med automatik, utan att vi tänker på det.

Genom mental träning kan du ta över kommandot och själv styra ditt liv i den riktning du vill. Om du ökar fokus på de mål och de positiva tankar du har, så ökar chanserna att du kommer att uppnå det du vill. I mental träning får du träna på grundläggande avspänning och på att ge dig själv positiva uppmaningar som "jag kan", "jag vill", "jag ska", i stället för att tvivla på dig själv. På så sätt kan du mana fram bilder i ditt inre som sätter både kropp och tankar på rätt spår, till exempel bilden av dig själv när du gör mål i en match.

Både dina egna och andras förväntningar har stor betydelse för din utveckling och vad som händer i ditt liv. Om du själv tvivlar på din förmåga har du förstås svårt att övertyga andra om att du kan lyckas. På samma sätt blir du påverkad av din omgivning. Pessimism och tvivel minskar dina chanser att nå dina mål, men som tur är går det att vända pessimismen till en mer optimistisk syn på dig själv, och du kan då lättare se dina möjligheter. I det positiva tänkandet ligger nyckeln till ett gladare och bättre liv. Fyll på med många positiva tankar så får de negativa mindre plats. Låt dina tankar vara mer "här och nu" i stället för i det förflutna eller i framtiden. På så sätt hushåller du med din energi och klarar dagen bättre, och när du är mer närvarande i det du gör just nu så ökar känslan av tillfredsställelse och du blir gladare.

Det är dock viktigt att du tänker på att alla känslor har en plats i våra liv och ibland måste vi få vara ledsna, arga och besvikna. Antingen kan du påverka och lösa det som gjort dig arg eller så måste du så småningom släppa taget och gå vidare. Då kan det vara bra att ha en positiv tanke att ta till, det behöver inte vara några stora mål utan något som hjälper dig att ta dig igenom dagarna under en tuff period.

En affirmation är ett positivt påstående om något du vill uppnå. Du formulerar det som om det redan vore en sanning. Meningen får inte innehålla orden "måste" eller "inte". Jämför till exempel "Jag känner mig inte ledsen och trött längre" med "Jag känner mig glad och pigg". Vilket tror du fungerar bäst?

Du ska nu formulera en affirmation till dig själv. Endast en, så välj den med omsorg. Denna positiva mening ska du gärna påminna dig själv om flera gånger om dagen. Fundera tyst en stund för dig själv över vad du skulle vilja förändra i ditt sätt att tänka om dig själv. Om du behöver inspiration kan du titta på tipsen på föregående sida kring hur du kan stärka din självkänsla.

Min affirmation är:

Den förändring som jag vill uppnå genom mitt nya sätt att tänka på är:

Bekräftelse och uppskattning

Ett av våra basbehov är bekräftelse. Det finns olika typer av bekräftelse, den som bekräftar oss i den vi är (självkänsla) och den som bekräftar oss för det vi gör (självförtroende).

- **Bekräftelse som stärker vår självkänsla.**

Denna bekräftelse får oss att känna att vi är värdefulla och duger som vi är. Denna ökar vår tilltro till oss själva vilket leder till ökad motivation som får oss att må bra på lång sikt.

- **Bekräftelse som stärker vårt självförtroende.**

Denna bekräftelse bygger på att vi har presterat något och den får oss att må bra för stunden i den situationen. Det kan leda till att vi känner att vi måste prestera igen – kanske ännu bättre – för att vara tillräckligt bra.

Att ge och få bekräftelse och visa uppskattning

Med en god självkänsla kommer motivationen inifrån dig själv – du har en inre motivation. Den kan därför hållas levande längre. Är du däremot beroende av yttre motivation tappar du lätt drivkraft om bekräftelsen uteblir. Om vi inte får bekräftelse för den vi är, utan enbart för det vi gör, bygger vi hela vår självbild på vad vi presterar. Om vi då misslyckas med något finns risken att vi tänker: "Jag ÄR misslyckad" i stället för "jag HAR misslyckats." Vi har ofta lättare att ge bekräftelse till andra när det gäller sådant de är bra på och svårare att berätta att vi tycker om någon för att den är omtänksam eller rolig att vara med. Vi ska absolut fortsätta att bekräfta varandra för det vi är bra på, men för att uppnå den viktiga balansen mellan självförtroende och självkänsla är det viktigt att vi kommer ihåg att även bekräfta varandra för den vi är. Ett litet ord eller handling kan sända budskap som sätter djupa spår, både positiva och negativa.

Feed back och feed forward

När vi ger kritik är det viktigt att fundera på syftet med kritiken. Om någon har gjort något bra och får uppskattning och bekräftelse för det, så stärker det självförtroendet. Då är det bra med feed back.

Men om vi tycker att någonting är dåligt behöver vi först ställa oss frågan om det är nödvändigt att säga något över huvudtaget? Att enbart påpeka att någon har gjort ett misstag kanske inte behövs eftersom det ofta är helt uppenbart. Risken blir i stället att personen blir sårad och går i försvarsställning och låter bli att lyssna på kritiken. Att däremot hjälpa någon – eller sig själv – att se framåt (feed forward) och fundera över hur man kan tänka eller göra annorlunda nästa gång, kan vara till stor hjälp. Detta kallas konstruktiv kritik – kritik som bygger upp i stället för att radera.

Så tänk på:

När du har positiv kritik – ge feed back, "Det gjorde du bra...". När du har negativ kritik – ge feed forward, "Nästa gång kan du tänka på att...". Det som händer i framtiden är möjligt att förändra, det ligger i vår skattkista. Att känna att vi kan påverka är ett annat av våra basbehov.

Bekräftelse och uppskattning

Uppskattning är en viktig förutsättning för att kunna känna livsglädje och engagemang. Det är lätt att ta människor omkring oss eller saker som vi använder dagligen för givna. Vi glömmer bort att uppskatta det positiva vi har i vardagen. Denna uppgift ska hjälpa dig att bättre uppmärksamma det som du ser som självklarheter i ditt liv, men som du egentligen uppskattar väldigt mycket.

Skriv ner olika saker/situationer i din vardag som du uppskattar, men tar för givna, och som du skulle sakna om de försvann.

Välj en person som betyder mycket för dig och beskriv vad du uppskattar hos den personen. Vilka egenskaper uppskattar du hos den personen? Varför? Vilka känslor får du när du tänker på den personen?

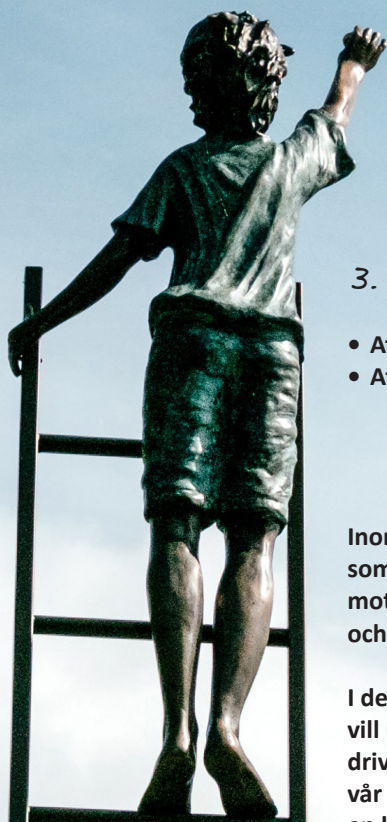
Tänk dig nu att DU får en text från någon som har skrivit vad de uppskattar hos dig. Vad skulle de kunna skriva som beskriver dig? Vilka egenskaper har du som är värdefulla? Skriv en text till dig själv och berätta vad den personen uppskattar hos dig och vad DU får den personen att känna.

Stanna upp en stund och läs det du har skrivit.

Hur kändes det att ge dig själv tid att uppskatta det du ofta tar för givet?

Vilket var svårast, att skriva om någon annan eller om dig själv? Varför?

Ser du någon skillnad mellan uppskattning och tacksamhet? Förklara!



3. Att förstå vikten av att skapa målbilder

- Att förstå betydelsen av konkreta målbilder för vår hjärna.
- Att skapa egna och gemensamma målbilder med konkreta verktyg.

Inom idrotten känner man sedan länge till den positiva effekten av målbilder som ett verktyg för att kunna hålla motivationen uppe och fortsätta träna trots motgångar. Det är självvalda målbilder som tar idrottare genom skadeperioder och pressade tävlingssituationer.

I det här avsnittet kommer du att få arbeta med att skapa målbilder av det du vill uppnå. Dessa målbilder aktiverar vår motivation och hjälper oss att kunna driva vårt liv åt det håll vi vill. Genom tydliga visuella målbilder påverkas även vår hormonproduktion som inte bara ger oss drivkraft, utan som också ger oss en belöning (i form av "må bra-hormonet" dopamin) när vi når målen. Tydliga målbilder hjälper oss att ta oss över en kortsiktig impuls, som att börja kolla på en tv-serie i stället för att plugga till provet följande dag, och vi kan agera mer konstruktivt, långsiktigt och strategiskt. Att ha mål och en riktning i livet är en viktig framgångsfaktor för att du ska må bra och skapa dig ett meningsfullt liv.

I samband med att vi pratar om drömmar och målbilder är det viktigt att tänka på balansen i livet. Vi ska ha drömmar och målbilder, men det kan lätt bli glorifierat, "live your dream", när de flestas drömmar faktiskt handlar om att vara nöjd i sin vardag. Samhället (och vi själva genom sociala medier) förmedlar ofta en bild av ett lyckligt liv utan sorger och bekymmer. Men verkligheten rymmer alla sorters känslor, livet är inte fullkomligt utan tråkiga saker händer, det ingår i livet. Därför är det viktigt att tänka på att ett sätt att må bra är att leva i samklang med sina värderingar och vara nöjd med sin vardag.

"Den som kan glädjas åt lite har mycket att vara glad över."



"Livspusslet" är det verktyg som hjälper oss att hitta balansen i våra liv.

Tio saker innan jag fyller.....

Att skriva sin egen lista över saker som vi vill uppleva och hinna med innan vi når en viss ålder är ganska vanligt förekommande. **Hur skulle din lista se ut om du fick välja tio saker som du vill uppleva/åstadkomma innan du fyller 50 år?** Skriv din lista.

Skulle du kunna uppnå något av detta redan i år? Om inte, finns det något annat som du drömmer om att göra?

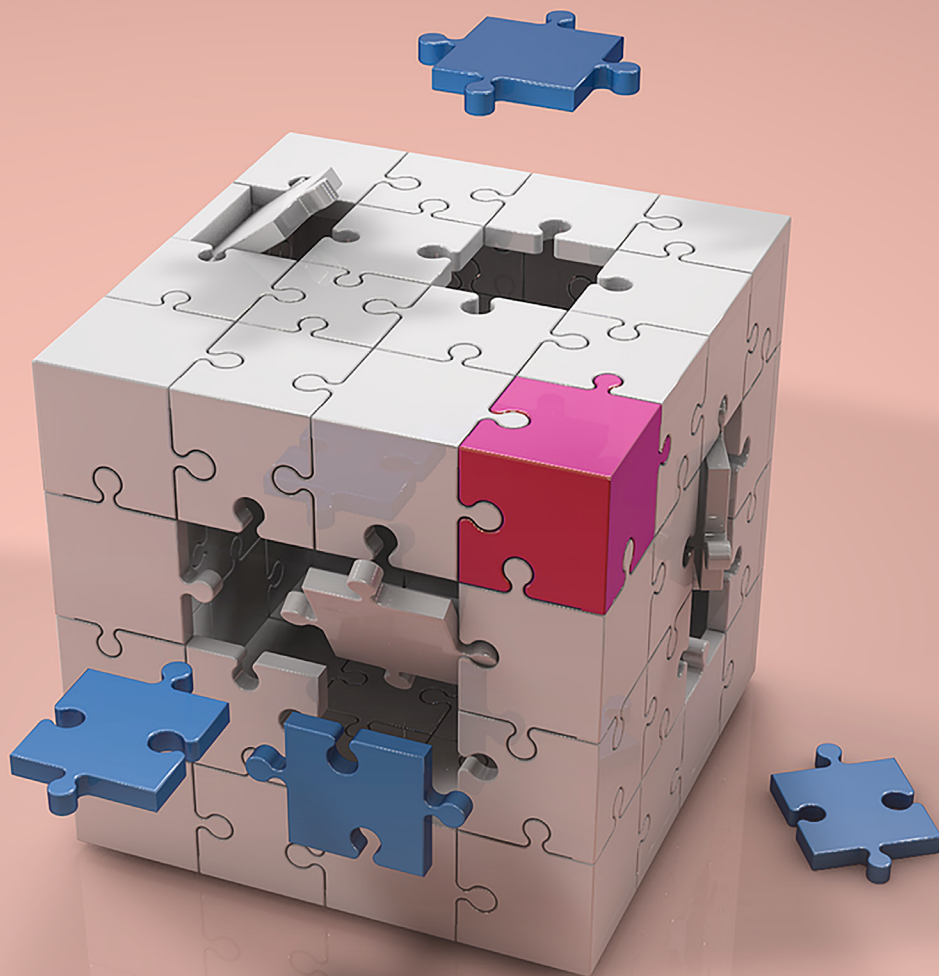
Finns det något som hindrar dig?

Vilka resurser har du? Vilka egenskaper hos dig själv kan hjälpa dig att nå ditt mål?

Kan du ta hjälp av någon annan för att nå ditt mål? Hur?

Vad kan du göra/ha för strategi för att nå ditt mål?

Vad skulle ett första steg mot ditt mål vara? Vad skulle du göra?



Mitt livspussel

Ofta tänker vi i första hand på vad vi ska jobba med när vi ska diskutera våra målbilder för framtiden. Men det är viktigt att ha tydliga målbilder även för andra delar i livet, som till exempel våra relationer till vänner och släkt. På nästa sida ser du sex olika pusselbitar. Dessa sex bitar representerar viktiga delar av ditt liv. Detta verktyg kallar vi för livspusslet. Genom att studera vårt livspussel kan vi upptäcka att vissa drömmar hör ihop. Om du vill satsa på en hög prestation i skolan eller i ett fritidsintresse behöver du även ha tydliga målbilder för din hälsa. Du behöver leva hälsosamt och sova gott. Pusselbitarna hör alltså ihop, som pusselbitar i ditt liv.

Ibland kan drömmar konkurrera med varandra, du vill flera saker samtidigt. Detta gör att du behöver kompromissa med dig själv: ska du vara med dina kompisar, ta det lugnt hemma, träna eller lägga dig tidigt? Vilket mål är viktigast för dig just nu? Ett högt satt mål i skolan eller inom idrotten kan göra att du behöver prioritera om, så att du en viss period i ditt liv kanske har mindre tid till exempel för dina vänner.

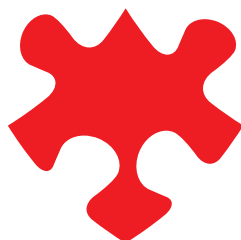
Ibland händer det att vissa drömmar, trots tydliga målbilder, inte blir av. Då är det bra att ha flera olika drömmar, på olika plan, så att inte hela livet rasar samman. Livspusslet påminner oss om vad som är viktigt för oss i livet. I stället för att tycka att hela livet rasar samman när en dröm går i kras kan du fokusera på andra mål som fortfarande går att nå.

Mitt livspussel

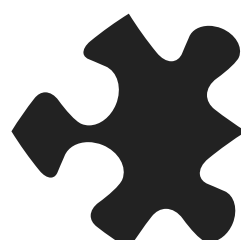
1. Börja med att sortera in dina drömmar från förra övningen under de olika rubrikerna.



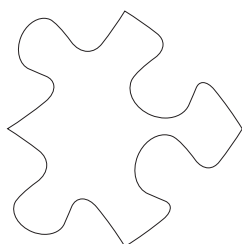
Utbildningar/Erfarenheter



Jobb



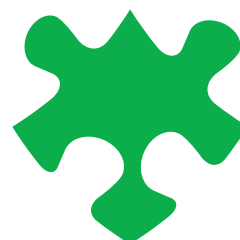
Fritid



Hälsa (kropp och knopp)



Relationer (vänner och familj)



Annat (Valfritt. Kanske en beskrivning av hur din omvärld ser ut?)

För att vi ska må bra behöver vi hitta en balans i livet. Det är viktigt att ha en vardag som vi mår bra i. Vi behöver ha några nära relationer, en god hälsa, ett jobb och en fritid som vi trivs med. Allt detta är viktiga delar av livet. Skapa nu en framtidsvision av ditt liv och hitta en dröm för hur du vill att ditt liv ska se ut, både i stort och i smått, när du är 50 år. Skapa mål/drömmar för alla olika områden ovan. Kanske fanns det någon rubrik som du hade flera drömmar under, och någon annan rubrik där det blev helt tomt. Det är viktigt att sprida sina drömmar och framtidsvisioner så att man får bättre kontroll över helheten i sitt liv.

2. Tänk nu kring hur du skapar en balans i livet och fyll på med mål under de olika rubrikerna i ditt "Livspussel" ovan. Försök att vara så konkret som möjligt, som till exempel under "Hälsa" beskriver du hur du tar hand om din hälsa: Tränar du och i så fall hur? Hur gör du när du behöver gå ner i varv? Hur har du roligt? Hur fyller du på med energi?

Verbalisera och visualisera

Att engagemang och motivation är viktiga faktorer för att nå framgång är inte svårt att förstå, men vad innebär det och vad kan man göra för att stärka dessa faktorer? Motivation och känslomässigt engagemang är en inre drivkraft att vilja åstadkomma någonting med sitt liv. Utan den drivkraften blir det mycket svårare att lyckas eftersom vi ibland lätt ger upp om vi stöter på motstånd. Med hjälp av tydliga målbilder för det vi vill uppnå får hjärnan en tydlig ritning för vad vi vill åstadkomma.

Verbalisera dina mål

Genom att verbalisera (prata/skriva ner) dina mål börjar du konkretisera, identifiera och känna kraften i det du vill uppnå och dessutom sporrar det dig att faktiskt åstadkomma något. Bara tre procent av alla människor skriver ner sina mål, trots att detta är ett vinnande koncept som används bland annat inom idrotten, men även inom yrkeslivet. När du verbaliserar ett mål skapar du en tydlig målbild som fungerar som en positiv mental bild för dig, och sannolikheten att du ska nå dina mål ökar mångdubbelt. Att berätta för någon annan om din målbild ökar sannolikheten ytterligare att du verkligen når dit du vill.

Visualisera drömmen

Det är också viktigt att kunna visualisera drömmar och mål. Framgångsrika idrottare tränar inte bara sin kropp och teknik, utan de tränar också på att ha rätt inställning och skaffa sig målbilder för vad de ska klara av. Dessa mentala bilder som till exempel visar när de kommer först över mållinjen, motiverar dem att fortsätta träna och hjälper dem slutligen att nå sina mål.

Att skapa bilder där man lyckas är mycket viktigt för resultatet och då behöver du förstå skillnaden på mål och målbild. Målet är till exempel toppen på berget medan målbilden är när du själv står på toppen. Knutet till målbilden är också en känsla, oftast en känsla av glädje och/eller stolthet. Genom att visualisera dina drömmar till mentala bilder hjälper det din hjärna att veta hur och vad du ska göra för att uppnå det som du drömmer om. Bilder är viktiga och de hjälper oss att hitta drivkraften.

Titta tillbaka på det du skrivit i "Livspusslet" och välj ett av dina mål som du kan börja att arbeta med redan nu. Nu ska du verbalisera och visualisera det målet, först i huvudet och sedan här i boken.

Verbalisera ett mål

Sätt ord på vad du vill åstadkomma, beskriv det så utförligt du kan. Beskriv också hur du tror att du kommer att känna när du uppnått ditt mål.

Visualisera ett mål

Måla nu upp en inre bild av hur det ser ut när du uppnått ditt mål. Leta rätt på en bild eller rita själv en bild av ditt mål. Bilden behöver inte kunna tydas av andra, det viktiga är att den kan tolkas av dig och att den fungerar som en tydlig målbild för dig. Skriv här nedan vad bilden visar eller hänvisa till var den kan hittas.

Aktivera en känsla medvetet

I många situationer är det självklart vad vi ska göra oavsett om vi upplever att vi har någon särskild känsla kopplad till uppgiften eller inte. Det är när vi upplever ett motstånd som vi medvetet behöver aktivera våra känslor för att skapa en drivkraft. För vissa krävs det en enorm insats att gå och träna – för andra är det självklart. För någon är det självklart att arbeta koncentrerat varje lektion, oavsett om man tycker om ämnet eller inte – för någon annan krävs det en enorm insats.

Vi kan aktivera drivkraften rädsla: Vad skulle det innebära för oss om vi inte nådde toppen av vårt berg? Kan det vara farligt? Kommer någon att bli arg? Kommer livet att bli väldigt tråkigt om vi inte tar tag i uppgiften?

Eller så kan vi aktivera drivkraften längtan: Hur skulle det kännas och vad skulle det innebära för våra liv om vi fick uppleva toppen av berget? Finns det något sätt att göra själva uppgiften mer lustfylld?

I vissa fall fungerar drivkraften längtan bra och vid andra tillfällen fungerar drivkraften rädsla bättre. Det varierar alltså från person till person och från situation till situation. Att använda sig av drivkraften rädsla kan vara ganska effektivt – men kanske inte alltid så lämpligt: I vissa fall blir rädslan så stor att vi bara mår dåligt eller blir handlingsförlamade. Då behöver vi medvetet byta drivkraft, och försöka hitta något lustfyllt med det vi ska göra i stället. Det är alltså viktigt att vi blir medvetna om våra drivkrafter och kan göra medvetna val. Vi har möjlighet att påverka våra tankar och vårt förhållningssätt. Detta är värdefullt för hur vi mår och för våra drömmar om framtiden.

Berätta för någon om ditt mål som du verbaliserat och visualiserat. Sammanfatta sedan för dig själv här nedan.

Vilka är de tre främsta anledningarna till att fortsätta att arbeta med att uppnå målet?

1.

2.

3.

För att komma dit jag vill

Som vi tagit upp tidigare kan våra mål konkurrera med varandra. Då behöver vi kompromissa med oss själva och bestämma vilket mål som är viktigast. Ska du vara med dina kompisar, slöa framför datorn, plugga, träna eller lägga dig tidigt? Vilket mål är viktigast för dig? Ett högt satt mål i skolan eller inom något fritidsintresse kan göra att du behöver prioritera om din tid, vilket gör att det för en period kanske blir mindre tid för dina vänner eller andra saker du gör på fritiden. För att du ska kunna uppnå dina drömmar måste du sätta upp tydliga mål.

För att du ska kunna uppnå dina drömmar måste du sätta upp tydliga mål. Varje litet steg du tar i rätt riktning gör det möjligt för dig att komma närmare ditt mål. Därför är det viktigt att du har en egen plan med konkreta delmål som hjälper dig att i det dagliga livet förankra dina långsiktiga mål.

Denna övning hjälper dig att hålla dig på banan, vilket ökar dina chanser att nå målen. Tänk på hur din vardag ser ut i dag och svara på följande frågor:

Dessa tre saker behöver jag göra mer av för att komma dit jag vill:

1.

2.

3.

Dessa tre saker behöver jag göra mindre av för att komma dit jag vill:

1.

2.

3.

Fetmarkera de tre punkter av dessa sex som är viktigast för dig.

Uppdrag- för att komma dit jag vill

Här kan du arbeta vidare med de tre mål som du fetmarkerade i förra övningen. Nu är det viktigt att du konkretiserar dina mål så mycket du kan – skapar dig en bild av situationen du vill uppnå.

VARFÖR är det viktigt för dig?

HUR ska du se till att detta blir möjligt?

VAD ska du göra först?

NÄR ska du göra det?

Mitt uppdrag är att jag ska...

Utvärdering:

Mina anteckningar

A large, blank, lined notebook page with a red vertical margin line on the left side. The page is white with light blue horizontal ruling. The red line is positioned approximately one-tenth of the way from the left edge. The page is intended for taking notes.