

drivkraft!

- får dig i mål!

Drivkraft er fantastisk. Det at mærke, at du virkelig vil – at stille skarpt på målet og vide hvad, der venter dig i målet.

Det, at mærke hvorledes fokus, mening, lyst og vilje pludselig forenes hen imod noget fantastisk og bliver til stålsat handling. At mærke en tro på at du vil lykkes med det, du sætter dig for. En tro på at du kommer i mål, fordi du slet ikke kan lade være. Det er drivkraft.

Det, der især kan medvirke til at skabe drivkraft i dit liv, er, at se på det du vil, i stedet for det du ikke vil. Det handler om at ændre dine tanker (dit mindset) og ikke mindst dit sprog. Den måde du taler om både mål og forhindringer på.

Mange taler om livstilsændringer, og næsten ligeså mange synes, det er svært. Og måske er det svært, men begynder vi at se på det som en forbedring eller en udvikling i stedet for en ændring, så kan vi hjælpe os selv lidt på vej. For selv om vi måske siger, at vi skal ændre på noget, eller ligefrem siger at vi vil ændre på noget, så er livstilsændringer en stor udfordring for mange mennesker. Mens nogle så at sige "tænder" på en udfordring i selve øjeblikket, så er der mange, der mister pusten, inden de går i gang og ligeså mange, der ikke har luft og gejst nok til at komme helt i mål.

Står du overfor en livstilsændring, så begynd med at sige, at du vil forbedre dit liv, udvikle dit liv i stedet for at se på det som en besværlig ændring, og sæt dig et godt mål, der virkelig er tiltrækkende for dig.

Hvorfor er det så svært at skabe ændringer?

3 årsager der ofte dukker op er:



Frygten for at fejle

Måske har du prøvet tidligere og er ikke lykket. Måske har du ikke den nødvendige tro på, at du har motivation nok til at komme hele vejen. Derfor tænker du den begrænsende tanke "det går nok heller ikke denne gang". Du siger til dig selv og måske andre, at du "burde" gøre det, men mens du siger det, ved du en af to ting; 1: du kommer aldrig i gang, eller 2: du ved, at du heller ikke lykkes denne gang. På den måde planlægger du en skuffelse, og du kan forberede dig på den og dermed tackle den, når den så kommer. Men du får ikke gennemført din livstilsændring. Husk dig selv på, at det stadig er bedre at gøre og lykkes lidt, end slet ikke at gøre noget. Det at vide, at du virkelig gjorde en kæmpe indsats, er bedre end at give op allerede, inden du gik i gang.

Frygten for at miste anerkendelse

Hvis jeg nu ændrer mig, hvis jeg nu virkelig er tro mod mig selv, mine følelser og det jeg vil, vil andre så synes mindre godt om mig – om det nye "mig"? De kender mig jo, som den jeg er lige nu, så hvis jeg nu ændrer min livsstil og måske mig selv, vil andre så synes mindre godt om mig? Nej, for dem, der virkelig kender dig og holder af dig, vil dig kun det allerbedste og vil forstå dit ønske om forandring og udvikling. Og dem, der ikke vil synes om dig på samme måde som før? Ja, hvordan siger jeg det pænt? PYT med dem! De er ikke vigtige for dig, når de ikke deler din glæde ved, at du gør det, som er rigtigt for dig og dit gode liv.

Frygten for at erkende, at hvad vi gjorde tidligere var forkert

Jamen, hvad nu hvis jeg begynder på noget nyt, så er det, jeg har gjort indtil nu, forkert! Mange mennesker er ikke meget for at indrømme fejl. Faktisk er der flere, der siger, de er gode til det, end der faktisk er, når det kommer til stykket! Men nej, fordi du er blevet klogere, er det ikke ensbetydende med, at det, du gjorde før, var forkert. Måske var det, du gjorde før, det bedste du kunne og magtede. Måske er du blot nu klar til at forbedre dit liv – til at udvikle det? Uanset årsagen så skal det da ikke stå i vejen for, at du denne gang gennemfører det, der er vigtigt for dig, dit liv og din livskvalitet. Hvorfor give din fortid magten over din fremtid?

Giver det mening?

Når du har sat dig et mål, er det vigtigt med det samme at gøre dig klart, hvad du får ud af det. Med andre ord:

Giver det mening?

Er det investeringen værd og

Bliver du glad, stolt og tilfreds, når du har opnået målet?

Hvis udbyttet ikke står mål med det, du ser som din investering, så vil du med stor sandsynlighed løbe tør for motivation – for personlig drivkraft – inden du er i mål. Det er derfor super vigtigt, at du virkelig dyrker udbyttet, belønningen ved at opnå målet, og hele tiden minder dig selv om det undervejs.

Brug derfor rigeligt tid på at dyrke udbyttet ved målet – hvad får du og andre ud af, at du lykkes? Uanset om det er et bedre helbred, højere livskvalitet eller noget helt tredje, så er det her, du henter motivationen.

Når du ønsker udbyttet nok, når du mærker, at du brænder for det i en sådan grad, at du er villig til at foretage investeringen – så er du på vej. Så er du motiveret, og du kan begynde at bruge den drivkraft, der er opstået til en fokuseret handling, der fører dig helt i mål. >

I stedet for!

I sin lysende enkelhed går denne teknik ud på at ændre på dit sprog og derigennem din tankegang og håndtering af udfordringer, for at gøre dig i stand til at efterligne dine mål og skabe et mere vedholdende fokus.

Se på begreberne i kolonnerne og overvej, hvor mange gange du i dagligdagen bruger udtryk og begreber fra venstre kolonne – den jeg kalder "væk fra" kolonnen. Se så på kolonnen til højre – den såkaldte "hen imod" kolonne. Hvad tror du, der sker, når du begynder at bruge ordene og begreberne fra højre kolonne i stedet for dem fra venstre?

Væk fra	Hen imod
Undgå	Opnå
Nødt til	Lyst til
Skal	Vil
Hvorfor?	Derfor?
Hvordan	Sådan
Burde	Gør
Deadlines	Målstreger

Det, der især sker, er, at der opstår drivkraft. Du vil opleve at se meningen mere klart i forhold til de ting, du skal holde fast i og gennemføre eller udføre. Drivkraft opstår, når du skifter din tankegang fra "væk fra" til "hen imod".

Erstat SKAL med VIL, så bliver KAN meget lettere!

Læg mærke til, at når du erstatter skal med vil, så kan du faktisk mere. Du opdager, hvad du kan, og at du er klar til at gøre langt mere, når du drives af at ville i stedet for at være nødt til fordi du skal.

Det er en simpel og yderst effektiv teknik, som jeg med stor succes anvender, når jeg arbejder med mine drivkraft processer for enkelte – men i høj grad også for hele virksomheder.

På grund af eller på trods af!

Thomas Blachman sagde i et X factor show noget interessant til en deltager, som lettere omskrevet og forkortet kan siges på følgende måde:

"Det handler om at finde ud af hvad man vil i livet – og så gøre det. Og så minde sig selv om, hvorfor man vil det, mens man gør det!"

Det handler mere end noget andet om drivkraft – for netop det med at minde sig selv om hvorfor, mens man gør det, skaber og ikke mindst vedligeholder en sund drivkraft. Og det er netop det sidste, vi glemmer. Det at minde sig selv om, hvorfor man vil det her, mens man arbejder stålfast hen imod belønningen.

Alligevel kan vi støde på forhindringer undervejs. Det kan være udefrakommende hændelser, der påvirker din lyst til at fortsætte, eller måske ligefrem giver dig en masse gode undskyldninger for, hvorfor det egentlig er ok, at du (heller) ikke denne gang når helt i mål.

Her er det vigtigt kortvarigt at stoppe op og spørge sig selv: Selvom jeg så let som ingenting nu kan stoppe, hvad vil der så ske, hvis jeg

fortsætter alligevel? Hvis jeg gennemfører på trods af den modstand, jeg oplever lige nu? Det, du får ud af at lykkes – den belønning, den følelse, den glæde og stolthed, der er forbundet med at komme i mål, er jo grunden til, at du gør det – det er "på grund af" dette, at du stiller skarpt og vil i mål.

Alle de forhindringer du møder undervejs, alle de undskyldninger, der vil dukke op, som du kan bruge til at sige til dig selv, at det er ok ikke at fuldføre alligevel – det er din "på trods af", og det er faktisk dine "på trods af'er", der rummer den største succes – den fedeste følelse af at lykkes. Netop fordi du kan stå i målet og se tilbage og sige til dig selv: Jeg gjorde det på grund af denne fantastiske følelse af tilfredshed, og jeg gjorde det "på trods af" alle de udfordringer, jeg mødte undervejs – jeg gjorde det alligevel!

Så stil skarpt på din "på grund af" og glæd dig til at møde dine "på trods af'er".

Tag magten tilbage over dit liv – gør det, du ved, er det bedste for dig og gå hele vejen – fordi du ved, hvor fantastisk det er, når du er i mål! •



Mark Anthony

Mark Anthony er motivationsekspert og en af Danmarks mest brugte foredragsholdere. Mark har arbejdet med motivation og coaching i 15 år og holdt foredrag for 200.000 mennesker i ind- og udland. I februar 2013 udkommer hans første bog: DRIVKRAFT!

Læs mere om Mark og motivation på www.markanthony.dk