

Hoe haal je meer uit je motivatie

MOTIVATIE = WANNEER JE VOELT DAT JE IN ACTIE WILT KOMEN OM IETS TE VERANDEREN OF TE BEREIKEN

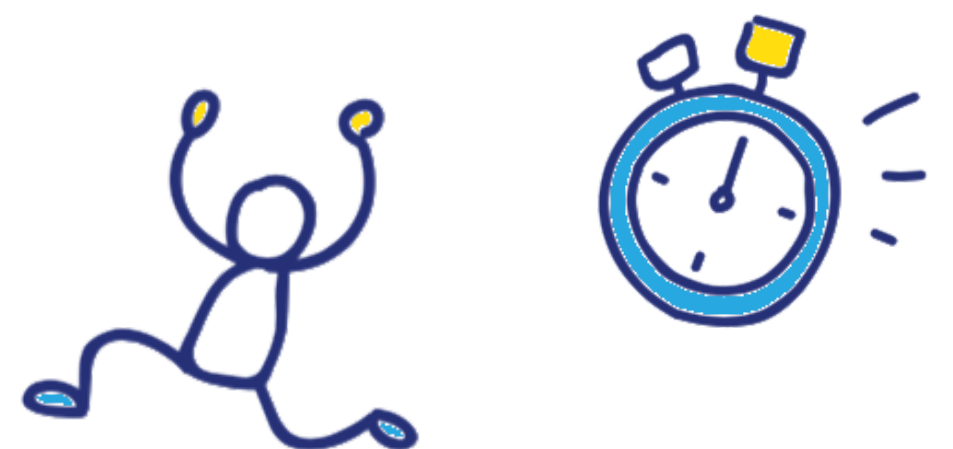


1.) DOEL BEPALEN

- Wat wil je **bereiken** (toets halen, beter opletten in de les, doorgaan met een lastige stage)?
- **Waarom** wil je dat bereiken?

2.) ANDER GEDRAG OEFENEN

- Wat zou je **kunnen doen** om je doel te bereiken?
- Welk gedrag hiervan vind je **leuk** en wil je oefenen?
- Kies een actie die je **nu gelijk** al gaat doen.



3.) WAT EN WIE HELPT JOU?



- Wat heb je **nodig** om te oefenen (kijk ook naar de tips)?
- Wie mag jou **aanmoedigen**?
- Wat doe je als het even **niet lukt**?
- Hoe kun je jezelf **'belonen'** als het goed gaat?

4.) ELKE DAG CHECKEN

- Kijk **elke middag/avond** of je het gedrag hebt gedaan. Ja? Goed gedaan! Nee? Morgen een nieuwe kans.
- Hou dit bij op je **telefoon** of in een **notitieblokje** dat je altijd bij je hebt.



Hoe haal je meer uit je motivatie

MOTIVATIE = WANNEER JE VOELT DAT JE IN ACTIE WILT KOMEN OM IETS TE VERANDEREN OF TE BEREIKEN

TIPS DIE HELPEN

Beloning

Wat helpt jou om vol te houden? Een compliment? Iets leuks gaan doen met vrienden na een uur studeren? Iets lekkers als je de opdracht af hebt? Jezelf belonen werkt.



Kleine stapjes

Hak een grote taak in kleine hapjes. Dan lukt het beter om vol te houden omdat je veel beter ziet hoever je bent.



Compliment

Geef jezelf een compliment voor wat er wel goed gaat.



Lachen

Heb je ergens helemaal geen zin in of ben je een beetje chagrijnig? Tover een glimlach op je gezicht en je wordt direct opgewekter (het werkt echt!)



Blij mee

Bedenk elke avond waar je blij mee bent. Door minimaal 3 positieve dingen van de dag op te schrijven word je een positiever mens dat helpt je om de volgende dag weer door te gaan met dingen die je lastig vindt.



Vrolijkheid sparen

Welke muziek maakt jou vrolijk? Welke gewoonte geeft jou plezier? Wanneer ben je trots op jezelf? Bouw dit in in je dag. Vul je spaarpot voor vrolijkheid. Daar kun je uit putten op lastige momenten.



Muziek

Muziek kan je ook helpen om tijdens een taak vol te houden. Er zijn veel playlists met concentratiemuziek voor tijdens het studeren of muziek met een ritme als je actief moet zijn.

