

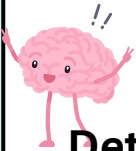
# Fra ønske til handling

«Men jeg føler meg ikke motivert nok!»

**Ofte venter vi på motivasjon** og inspirasjon som skal komme til oss. Du hører fra noen at du burde trene, du burde spise litt mer sånn og mindre sånn, eller du ser en video av noen som trener og at du burde gjøre det samme. Når vi føler oss tilstrekkelig motiverte eller har skikkelig dårlig samvittighet, så gjør vi kanskje en liten innsats i en periode.

Ulempen med denne måten å gjøre det på er at motivasjonen er avhengig av andre, av tilfeldigheter og den er gjerne styrt av dårlig samvittighet mer enn et ønske fra deg selv. Den er flyktig og mangler kanskje akkurat når du kunne ha trengt den. Du gir fra deg mye av ansvaret for hva du selv kan gjøre.

Det som er mer virkningsfullt enn dette, er **å skape motivasjon og drivkraft som kommer innenfra**. Du kan skape din egen motivasjon og drivkraft ved å jevnlig møte opp for deg selv over tid og å kjenne på godfølelsen det gir. **Du er ikke avhengig av noe utenfra som du ikke har kontroll over, men kan ta tak og få ting til å skje selv**. Det gjør det også mye lettere å nå målene dine, for du følger en plan istedenfor å hoppe på ulike ting etterhvert som du blir motivert til det.



**Det er ved å ta handling at motivasjonen og drivkraften kommer**, og den er mye sterkere enn den motivasjonen som kommer ved at andre forteller deg hva du burde gjøre. En kort liten tur daglig kan bety mer bevegelse, endorfiner og godfølelse, mestringsfølelse, eksponering for dagslys som kan gi bedre søvn og så mye mer. **Med andre ord kan en liten vane bringe med seg utrolig mange andre fordeler, og skape mer mestringsfølelse som igjen gjør det lettere å komme i gang med flere små endringer.**