

Motivationsövning

Ge exempel på personer som du anser är motiverade.

Hur känns det när du är motiverad?

Hur känns det när du inte är motiverad?

Finns det människor som du blir motiverad av?

Vad tror du skulle hända om du utvecklade din inre motivation?

Finns det något negativt med att utveckla inre motivation?

Vad händer med dig när du träffar någon som är motiverad?

Vid vilka tillfällen har du varit mest motiverad i ditt arbete?

Vid vilka tillfällen har du varit mest motiverad i dina relationer?

Vid vilka tillfällen har du varit som mest motiverad?

Vad motivirar dig idag när det gäller ditt arbete?

Vad motivirar dig idag när det gäller dina personliga relationer?

Finns det någon du skulle kunna ta hjälp eller råd av för att utveckla din inre motivation?

Vad skulle du själv kunna göra för att utveckla din inre motivation?
