

# Boosta & Motivera dig själv

En teknik som jag föreslår att du provar, avsätt en halvtimme i ett ostört rum för att göra en övning där du motiverar och boostar dig själv!

Titta på och reflektera över de framgångar du gjort den senaste tiden, skriv ner allt du lyckats med.

När du fått ner alla punkterna som du vill ha med så tar du en punkt i taget och ställer frågorna till dig själv samt skriver ner svaren:

- Vad var det som gjorde att du lyckades?
- Vad var det som ledde till framgång?
- Hur kändes det när du insåg att du nått målet?
- Hur firade du framgången?
- Kan du använda detta sätt som uppenbarligen var framgångsfaktor i att nå målet på andra stället/målsättningar?
- Hur kommer du att känna dig nästa gång du gör på samma sätt och du når framgång?

Skriv nu ner dina resultat och gör det till en egen rapport som tex i en anteckningsbok eller maila till dig själv. Samla alla sådana rapporter i en och samma bok eller spar ner mailen i samma mapp i din inkorg så du har dem kvar. Det är en jättebra "pepp" den dagen du behöver gå in och läsa någonting som gör att du blir glad och pigg, känner att du är duktig, bra och att du duger! Den där dagen när allt suger och känns pest, då kan det vara en tillgång!