

Motivation - en basisingrediens

Giver op, springer over, gør kun nok, mistrives

Vedholdenhed, gør det godt, opsøger det, har det godt.

Ydremotiveret valg

Indremotiveret valg



Noter en ydre- og en indremotiveret studieaktivitet

Ydre motiveret _____

Indre motiveret _____

Sådan sikrer du motivationen, når du skal træffe valg undervejs.

Spot de ydremotiverende tanker. Og stop dem!
De kvæler den gode motivation.

Fokuser på at valget er dit. At du selv bestemmer.

Find din egen mening, med det du vælger.

Vælg det, du kan identificere dig med.

Spørg dig selv, hvad dit valg kan bidrage til. For dig og måske også for andre.

Vælg noget, som oprigtigt interesserer dig.

