



Motivaatio

🌀 Motivaatio määrää, miten vireästi toimit ja mihin mielenkiintosi on suuntautunut. Myönteiset tuntemukset ja onnistumisen kokemukset auttavat jaksamaan päämäärän saavuttamiseksi.

Motivaatio voi vaihdella päivittäin. Joskus motivaatio on voimakas ja suunnitelmien mukainen toiminta sujuu kuin itsestään. Toisinaan taas mikään ei suju ja voi olla jopa vaikea muistaa, miksi edes pitäisi jatkaa.

Tässä tehtävässä on tavoitteena listata vähintään 10 sellaista asiaa, joiden tekemisestä nautit ja jotka tuottavat hyvää oloa myös jälkeenpäin.

Minkälaisten asioiden pariin hakeudut silloin, kun sinulla on omaa aikaa työn ja perheen ulkopuolella?

🌀 Mikä sinua motivoi?

Energiaa päivääsi!

