



## Artikelserien ”Hitta din inre motivation” del 1/17



Ninfea Ledarutveckling, november 2016

Caroline Seblad och Marika Jonmar delar med sig av insikter kring hur vi med en djupare förståelse för våra inre drivkrafter, kan skaffa oss precis det liv vi vill ha. Deras mission är att få människor och därigenom företag att blomstra.

## ”Att kämpa eller inte kämpa, det är frågan”

Har du någon gång reflekterat över din personliga frihet? Har du tänkt på hur mycket dina egna val faktiskt formar ditt liv?

Eftersom de egna valen formar livet, borde så gott som alla vi känner leva precis det liv de själva önskar. Men det är inte den verklighet vi ser. Vi möter alltför många människor som kämpar sig igenom sina dagar. De avskyr måndagar, biter ihop, knyter näven i fickan och bara kör.

” Vi möter alltför många människor som kämpar sig igenom sina dagar

Vi har vänner som redan i 40-årsåldern redan längtar till pension. Vi har kunder som går igenom stora förändringar på jobbet och för första gången på väldigt länge ställer sig frågan ”vad vill jag?”. Tänk om vi skulle stanna upp och fundera över det lite oftare, så att vi kan göra fler medvetna val och styra våra liv i den riktning vi verkligen vill.

För att kunna göra det behöver vi dyka ner i oss själva, förbi utbildning, meriter och CV, ner till värderingar och drivkrafter. När du vet vad som är viktigt för just dig, vad som driver dig och vad det egentligen är du försöker uppnå, har du kommit en bit på väg mot ett liv utan knutna nävar i fickan.

” Då har du kommit en bit på väg mot ett liv utan knutna nävar i fickan

Genom forskning baserad på en stor empirisk studie, har psykologiprofessor Steven Reiss ringat in sexton drivkrafter som är gemensamma för alla människor världen över. Hur mycket eller lite var och en drivs av dess olika drivkrafter är helt individuellt. Ju bättre koll du har på vad som driver just dig, desto enklare blir det att forma ditt liv precis som du vill ha det.

” Desto enklare blir det att forma ditt liv precis som du vill ha det

Det här är den första av sjutton artiklar på temat inre motivation. Kommande artiklar kommer att belysa var och en av de sexton drivkrafterna och hur de påverkar oss människor i vardagen.