



## Artikelserien ”Hitta din inre motivation” del 4/17



Ninfea Ledarutveckling, februari 2017

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 våga ta klivet eller inte, det är frågan”

Hur många känner du som är nöjda? Alltså sådär riktigt lyckliga människor, som inte skulle vilja ändra på någon enda liten del av sitt liv? De flesta vi möter önskar sig något annat, något mer. Men det är inte många som känner sig rustade att ta klivet.

” De flesta vi möter önskar sig något annat i livet

Vad är det då som håller oss tillbaka? När vi väl vet vad som ska till för att vi ska bli lyckliga, är det väl bara att springa på i den riktningen? Psykologi-professor Steven Reiss menar att vi har sexton inre röster, som mer eller mindre högljutt lägger sig i åt vilket håll vi ska gå. En röst för varje drivkraft.

Våra inre drivkrafter påverkar alla val vi gör. Och när det gäller frågan om att ta sig ut ur komfortzonen och ge sig ut i obruten terräng, är det troligen drivkraften ”Lugn” som drar till sig det mesta av uppmärksamheten.

Den som har en stark drivkraft för ”Lugn”, gillar när det är stillsamt och harmoniskt, när den ena dagen är den andra likt. Det gäller att undvika risk och smärta. Plötsliga förändringar är stressande, förutsebarhet är lika med lycka.

Ju lägre drivkraften för ”Lugn” är, desto mer sugna är vi på utmaningar.

Längst ut på den här flanken är det bäst om det kittlar till i magen av ovisshet då och då, annars blir det verkligen trist. Otåligheten kryper i kroppen och man kanske till och med får ta till ett riktigt Bungy-Jump för att komma i balans igen.

” Det är bäst om det kittlar till i magen av ovisshet

Om du träffar någon som pratar om sina drömmar, men i nästa andetag börjar måla upp alla hinder som ligger i vägen, är det troligen drivkraften ”Lugn” som talar. Hur många gånger har vi inte hört (eller sagt) att barnen är för små, ekonomin inte tillåter det, eller tiden inte räcker till? Drivkraften ”Lugn” gör att för att hitta orsaker till att undvika större förändringar.

Och inte nog med det. Oavsett hur hög eller låg vår drivkraft för ”Lugn” är, finns det ytterligare bromsklossar att ta hänsyn till i frågan om att våga ta klivet eller inte. Biologiskt är vi människor programmerade att se all förändring som ett hot. Och i varje hotfull situation drar hjärnan igång vårt fly- eller fäktasystemet.

Så vad gör man då? Är det inte bäst att lyssna på sin inre röst och låta fly- eller fläktsystemet vila? Nej, faktiskt inte. När vi vill utvecklas, nå ambitiösa mål eller uppfylla våra mest högtflygande drömmar, finns inget att hämta innanför komfortzonen.

” Finns inget att hämta innanför komfortzonen

Fortsätter du göra samma sak som du alltid gjort, kan du inte förvänta dig ett annat resultat. Travar du på i gamla hjulspår, kommer du inte till något nytt ställe. Vill du få till en förändring finns bara en sak att göra, **ta klivet**.