



Sidste gang i På Jobbet skrev jeg om at "holde ud", og jeg brugte en formel for motivation som jeg ved holder:

MOTIVATION = retning x intensitet

Begge faktorer i ligningen er lige vigtige. Jeg mener fuldt og fast, at både retning og intensitet er sammensatte, drevet af og påvirket af små grupper af stærke måder at tænke på.

Hold ud!
Hold ud!
Hold ud!

Hold ud!

Del 2

Retning består af: grund, intention og et dybtfølt ønske.

Grund: er en af de mest undervurderede faktorer i forhold til succes. Rigtigt mange mennesker kører bare på autopiloten i rigtig mange aktiviteter i deres liv uden rigtig at have et krystalklart billede af hvorfor de gør det de gør. Grund er vision og al succes starter med en vision. Uden grund er man som et skib uden et ror.

Intention: Ordet "intention" stammer fra Latin "at strække sig imod" og det er inspirationen og brændstoffet til visionen. Uden intention er visioner og grunde ingenting. Så find din grund til at gøre, hvad du gør, og så STRÆK DIG!

Dybtfølt ønske, "desire": Folk har tit spurgt mig: "hvor kommer dit desire fra?".

Og dette spørgsmål virker altid lidt underligt for mig. Alle har oplevet et dybtfølt ønske om et eller andet. Det handler ganske enkelt om virkelig at ville noget! Hvis du ønsker noget stærkt nok, så vil du gøre næsten hvad som helst for at opnå det. I forhold til optimal sundhed, så er vi nødt til virkelig dybtfølt at ønske det.



Chris Macdonald

Politikens Fitness og Nutriion Expert
Tilknyttet Institutet for Idræt på
Københavns Universitet
Leder af det professionelle kvinde cykelhold
fra Team S.A.T.S.
email: info@chrismacdonald.dk
www.chrismacdonald.dk

Intensitet består af: kontrol, mod, fornøjelse og succes

Kontrol: handler om din erfaring og følelse af, hvor god du er til det, du laver. Ingen er gode til noget fra første færd, og derfor er ingen intense, når de prøver noget første gang, og dermed er ingen supermotiverede den første gang de bliver introducerede for noget nyt. Erfaring og at være god til det tager tid at udvikle og dermed tager det tid at udvikle kontrol.

Mod: at udvikle kontrol og senere at booste motivationen er svært uden mod. Mod har meget lidt at gøre med ikke at være bange. Faktisk kommer evnen til at være modig fra at lære at

være skræmt fra vid og sans og stadig holde ud. "Vi bliver modige af at gøre ting, der kræver mod" er en af de kloge ting, som Aristoteles har givet videre til os i *Nicomachean Etik*. Hvis Aristoteles har ret, og det tror jeg, at han har, så er man nødt til at øve sig i at være modig. Det betyder, at man er nødt til at få muligheden for at se sin frygt i øjnene, at blive trukket ud af sin komfortzone, så man har et solidt fundament til at stå fast så man kan være modig, også selvom man slet ikke føler sig modig. Det er o.k. at "fake", og enhver sportsmand, forretningsmand eller soldat, der siger, at de ikke "fake'r" eller har "faked" i forhold til at være modig, er fuld af løgn.

Fornøjelse: hvem kan ikke lide fornøjelse? Fornøjelse er en følelse og den kontrolleres af følelser. At finde ting, som vi naturligt synes om og som vi synes, er en fornøjelse og indarbejde dem i vores liv, træning eller job, er vigtigt. Fornøjelse bliver også dikteret af en positiv indstilling og en positiv indstilling er et valg og de bliver udviklet - det er ikke noget, der bare dukker op. Fornøjelse og en positiv indstilling til tingene øger intensiteten gevaldigt.

Succes: ganske enkelt giver succes succes, og alle elsker at have succes. Så forbered dig selv og andre, så i får succes, og se hvordan du selv og de andre vil blive mere og mere intense og føle større og større drive. □

Hold ud! Hold ud! Hold ud! Hold ud! Hold ud!