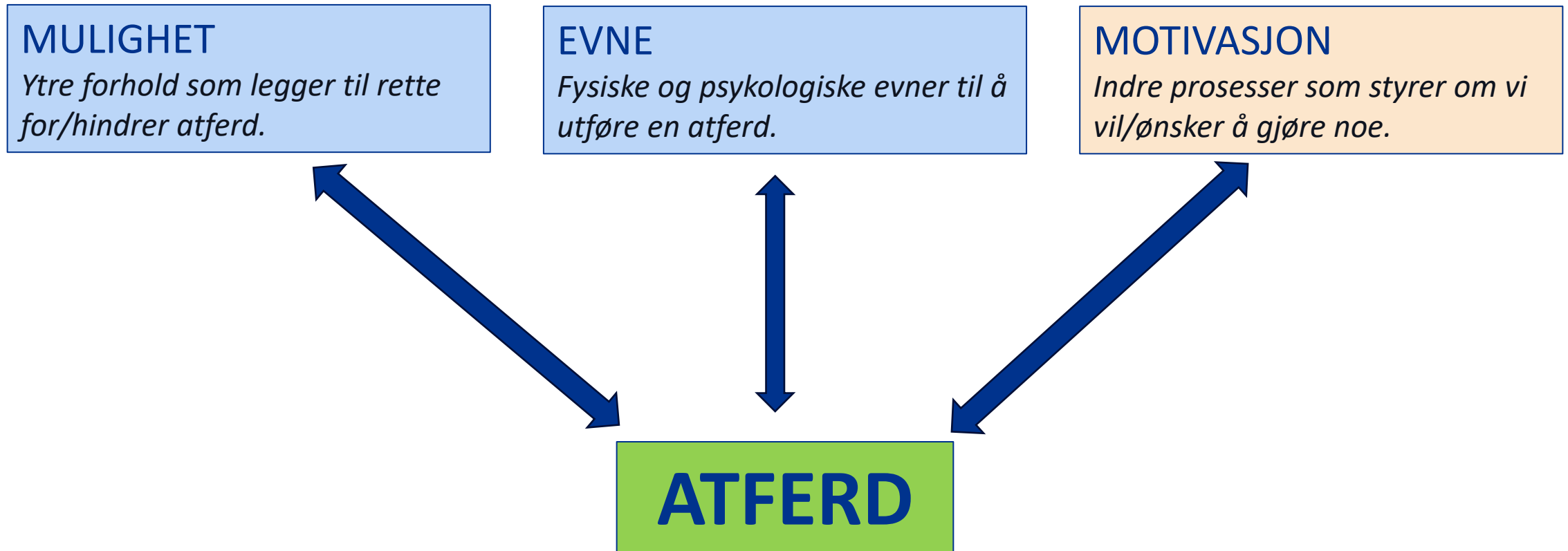


Motivasjon for økt aktivitet



Cecilie With,
Fysioterapeut

Atferdsendring



Motivasjon

Setter i gang en bevegelse

Ytre motivasjon

- Forhold utenfor deg selv som påvirker deg og motiverer deg til "handling"
- Aktivitet for å oppnå belønning eller målsetning
- Fra andre, «pårørende», treneren, « det andre ønsker at du skal gjøre»

Indre motivasjon

- Indre drive/glød. Kommer fra deg selv
- Aktivitet på grunn av aktiviteten selv
- Du trener fordi du liker det, du spiser sunt fordi du ønsker det

Faktorer som bidrar til motivasjon

- Selvbestemmelse/autonomi

Lyst og tro

- Kunnskap/kompetanse

Teoretisk og praktisk

- Sosialt miljø/tilhørighet

Støtte fra omgivelsene

AKTIV PAUSE



Hva ønsker jeg å oppnå?

- Sett deg realistiske mål
 - Langsiktige mål
 - Kortsiktige mål/delmål
- SMARTE mål
 - Spesifikke
 - Målbare
 - Oppnåelige
 - Relevante
 - Tidsbestemte
- Mestring gir motivasjon!

Varig endring

- Hvordan kommer man fra å ***vite hva som er bra for helsen til å gjøre*** det som er bra for helsen?

Spørsmål som kan være lurt å tenke over.

- Hva ønsker jeg å oppnå? / Hva motiverer meg?
- Hvorfor ønsker jeg å oppnå dette?
- Hvor sterk er motivasjonen til å oppnå dette?
- Hva oppnår jeg ved å gjennomføre denne endring?
- Hva oppnår jeg ved å vedlikeholde vanen som den er?
- Hva stopper meg?
- Hva må til for at jeg skal få til en varig endring?

- Dette dreier seg om å omsette kunnskap til handling

Hvordan?

- Start forsiktig – øk treningsmengden gradvis
- Prøv nye aktiviteter. Finn noe du liker
- Legg ambisjonsnivået lavt. Lag noen **bindende avtaler** med deg selv
- Få deg en **treningskompis**
- Tren variert
- Planlegg treningen
- Legg frem klær dagen før
- Ha mål som gir **motivasjon til å trene**. Feir små seiere!
- Lytt til kroppen din
- Bruk treningsdagbok/aktivitetsdagbok
- Apper – UT, HeiaMeg, Gå10, helseapp iphone osv...
- All bevegelse er bra!

Hjelpemidler for motivasjon til aktivitet

- Musikk
- Naturopplevelse
- Variasjon
- Vann
- Ball
- Samvær
- Trygghet
- Apper
- Treningsklokke
- Konkurransen

Oppsummering

- Velg aktiviteter du liker
- **Lag deg SMARTE mål**
- Bruk apper, musikk, treningsklokke etc. (hvis det motiverer deg!)
- Spør hvis du er usikker, men husk – det enkle er ofte det beste
- Når du møter utfordringer – fokuser på det positive og tenk på hva du faktisk har fått og får til
- **All bevegelse er bra!**

Mestring gir motivasjon

