



WAT IS JE MOTIVATIE OM JE OP PERSOONLIJK VLAK TE WILLEN ONTWIKKELEN?

WAAROM BEN JE PRECIES OP ZOEK NAAR JOUW EIGEN GOLDEN GROWTH?

Als je de antwoorden hebt opgeschreven kijken we even wat nader naar wat de motivatie precies is en welke twee soorten erin te onderscheiden zijn.

Om te beginnen is er de intrinsieke motivatie

Deze vorm van motivatie houdt in dat je iets echt wilt, vanuit je tenen. Misschien heb je ervaren dat je jezelf in de weg kunt zitten, dat je in oude patronen vervalt terwijl je die niet meer bij je vindt passen. Misschien stel je jezelf de vraag: is dit alles? Of valt er meer uit het leven te halen?



Er bestaat de diepe wil om te veranderen. Dat heeft als gevolg dat je hersenen daar ook toe bereid zijn. Je bent er klaar voor, vanuit je diepste wezen!

Daarnaast is er de extrinsieke motivatie.

Hier komt de motivatie van buitenaf. Via je werkgever bijvoorbeeld, die je aanraadt om een assertiviteitscursus te doen. Of je partner raadt je aan om iets meer aan zelfreflectie te doen omdat je snel aangebrand bent. Of een familielid zegt dat je vaker voor jezelf moet kiezen.

Kortom, goedbedoelde adviezen waarbij mensen het beste met je voor hebben. Als je ermee aan de slag gaat geef je je hersenen de boodschap: laten we het maar doen, want zij willen het zo graag. Helaas werkt dat niet. Motivatie moet van binnenuit komen, pas als je het echt volledig met de goedbedoelde anderen eens bent, dan pas zal je brein bereid zijn te veranderen.

Het is dus van belang om jouw intrinsieke motivatie te vinden en deze te formuleren. Laten we dat meteen maar eens doen en concentreer je even op de volgende vraag voordat je hem beantwoordt.

Wat is jouw intrinsieke motivatie om persoonlijk te gaan ontwikkelen?

Het feit dat je dit boek hebt gekocht vertelt mij al dat je wilt groeien. Je bent klaar voor die volgende stap en bent er nu al heel bewust mee bezig.

*'Where you are a year from now,
is a reflection of the motivation you use right now'*

- Charlotte Labee -
