



Navn: _____

Dato: _____

Udfyldt af: _____

Skema 11

Motivation

I skemaet her findes der mange forslag til forskellige ting, der måske kan motivere dig i din hverdag. Sæt kryds ud for det, du genkender.

Skemaet kan også bruges som inspiration til, hvad du kan bruge som belønning.

Emne	Eksempler
Tøj og accessories	<input type="checkbox"/> Nyt tøj/sko/tasker <input type="checkbox"/> Mærkevarer <input type="checkbox"/> Smykker <input type="checkbox"/> At shoppe/gå i butikker
Hjemmet	<input type="checkbox"/> Nye møbler <input type="checkbox"/> Indrette på ny <input type="checkbox"/> DIY-projekter <input type="checkbox"/> Nye maskiner, fx køkkenmaskiner
Power-tools	<input type="checkbox"/> Nye power-tools <input type="checkbox"/> At lave projekter, hvor mit power-tool kan bruges <input type="checkbox"/> At tale med andre om power-tools <input type="checkbox"/> At gå i byggemarkeder
Wellness	<input type="checkbox"/> Brunch <input type="checkbox"/> Spise på restaurant <input type="checkbox"/> Spa-oplevelse <input type="checkbox"/> Ansigtsbehandlinger
Rejser	<input type="checkbox"/> Undersøge rejsemål <input type="checkbox"/> Planlægge ferier <input type="checkbox"/> Familierejser <input type="checkbox"/> Mandeture <input type="checkbox"/> Pigeture
Ros og anerkendelse	<input type="checkbox"/> At få ros for konkrete ting, jeg har gjort godt <input type="checkbox"/> At andre ser, at jeg lykkes <input type="checkbox"/> At mine nærmeste møder op/kontakter mig, når der sker noget vigtigt for mig <input type="checkbox"/> At få at vide, at andre kan lide at være sammen med mig <input type="checkbox"/> At få at vide, at jeg er en god ven/søster/bror/datter/søn, osv. <input type="checkbox"/> At få at vide, at jeg er en god partner
Kærlighed	<input type="checkbox"/> At andre fortæller, at de holder af mig <input type="checkbox"/> At andre fortæller, at de elsker mig <input type="checkbox"/> At andre siger, at jeg er vigtig for dem



Skema 11

Motivation

I skemaet her findes der mange forslag til forskellige ting, der måske kan motivere dig i din hverdag. Sæt kryds ud for det, du genkender.

Skemaet kan også bruges som inspiration til, hvad du kan bruge som belønning.

Emne	Eksempler
Penge	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At få penge, når jeg har udført et stykke arbejde<input type="checkbox"/> At tjene mine egne penge<input type="checkbox"/> At få penge i gave<input type="checkbox"/> At spare op til noget, jeg ønsker mig<input type="checkbox"/> At tjene mange penge<input type="checkbox"/> At blive rig<input type="checkbox"/> At se investeringer give afkast<input type="checkbox"/> At bruge penge
Tilbehør / gadgets	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> At læse om/ undersøge gadgets til mine interesser<input type="checkbox"/> At købe udstyr til mine interesser (fx golfudstyr, bildele, mobiltelefoner og computere)<input type="checkbox"/> At holde øje med nye gadgets på markedet<input type="checkbox"/> At se film om, hvordan gadgets kan bruges
Køretøjer	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Biler<input type="checkbox"/> Motorcykler<input type="checkbox"/> Formel-1<input type="checkbox"/> Cykler
Fysisk kontakt	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Massage<input type="checkbox"/> Nusse tæer<input type="checkbox"/> Nusse hår<input type="checkbox"/> Klø<input type="checkbox"/> Kram<input type="checkbox"/> Kys<input type="checkbox"/> High-five<input type="checkbox"/> Særlige håndtegn



Skema 11

Motivation

I skemaet her findes der mange forslag til forskellige ting, der måske kan motivere dig i din hverdag. Sæt kryds ud for det, du genkender.

Skemaet kan også bruges som inspiration til, hvad du kan bruge som belønning.

Emne	Eksempler
Belønning	<input type="checkbox"/> Små hurtige belønninger, fx tid til at se på mobil, se serier, et kys/kram, en kop kaffe eller et stykke chokolade <input type="checkbox"/> Større belønninger, fx at købe noget, jeg har ønsket mig eller at tage på tur
Tidspres	<input type="checkbox"/> At have korte deadlines <input type="checkbox"/> At vide, at andre venter på mig
Motion/sport (gå til/udføre)	<input type="checkbox"/> Løbe <input type="checkbox"/> Cykle <input type="checkbox"/> Gåtur <input type="checkbox"/> Paddle <input type="checkbox"/> Kajak <input type="checkbox"/> Badminton <input type="checkbox"/> Tennis <input type="checkbox"/> Dans <input type="checkbox"/> Golf <input type="checkbox"/> Fodbold <input type="checkbox"/> Håndbold <input type="checkbox"/> Svømning <input type="checkbox"/> Kampsport <input type="checkbox"/> Faldskærmsudspring <input type="checkbox"/> Klatring <input type="checkbox"/> Ridning

Du kan finde flere idéer i skema 6 om at booste din opmærksomhed eller skema 18 om uddannelse og job.



