

## Motivationsøvelser i Corona-nedlukningen

### Øvelse 1: Udvælg et billede

Når man synes man mangler motivation kan det for nogle give mening at kigge tilbage på tidligere tidspunkter, hvor motivationen var høj og man i en periode lykkedes godt med sine mål og ambitioner.

1. Gennemse din telefon og pc for billeder eller find andre minder fra tidspunkter hvor du har været særligt motiveret. Det kunne være fra en træningslejr, en kamp, dagen hvor du kom tilbage fra en skade, eller noget andet, du finder relevant.
2. Gør billedet til baggrundsbillede på din telefon eller pc, eller sæt flere billeder sammen til en collage.

Det er selvfølgelig også en mulighed at lægge billedet op på de sociale medier eller i holdets fællestraad – måske det kunne give dine holdkammerater eller din træningsmakker lidt motivation også?

På den måde gør du det meget visuelt, hvad det er, du glæder dig til når det igen bliver muligt at træne som sædvanlig.

## Øvelse 2: 10 gode grunde

Når motivationen svigter en smule, kan man somme tider have svært ved at huske, hvorfor det man burde gøre, er så vigtigt at få gjort. Derfor er det godt givet ud at tage sig tid til at finde en lang række gode grunde til netop at gennemføre planen, selvom motivationen ikke er helt i top.

På den måde er der en chance for, at du kan finde én af punkterne på listen, du kan bruge som motivation for at gøre en indsats til den næste træning.

Nævn 10 gode grunde til at træne med kvalitet:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.