



Verander ingesleten gedragspatronen écht met de Motivator!

De Motivator ondersteunt je bij het in praktijk brengen van, het oefenen van een Praktijkstap.

Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat de sleutel tot succesvolle gedragsverandering niet zit in het gemotiveerd raken, maar in het gemotiveerd blijven. In de hectiek van het dagelijks leven raken onze goede voornemens snel ondergesneeuwd door de overvloed aan afleiding en verleiding in onze omgeving. Nieuw gedrag vraagt om ritme en bewustzijn.

De Motivator is je Personal Assistent bij het succesvol veranderen van je gedrag of van het beeld jezelf. Met de Motivator neem je besluiten en stel je doelen. Vervolgens kies je zelf de regelmaat waarmee je aan een besluit of doel herinnerd wilt worden. Ook op moeilijke momenten word je automatisch herinnerd aan je voornemens. Na een herinnering hoef je geen actie te ondernemen zoals swypen of opnieuw instellen. Het enige wat je hoeft te doen is de boodschap op dat moment met aandacht in jezelf herhalen. Zo word je zo min mogelijk afgeleid van je bezigheden en creëer je met weinig moeite 'een nieuw karrenspoor' in je hersenen. Dit ritme van bewustwording biedt discipline en vrijheid in één: de vrijheid om ervoor te kiezen werkelijk je overtuiging of gedrag te veranderen en de discipline om deze keuze werkelijk in praktijk te brengen.

Wil je leren jezelf volledig te accepteren? De Motivator herinnert je met regelmaat aan je besluit waardoor je geest onbewust aan het werk gaat om dit voor elkaar te krijgen. Je geest is namelijk continu op zoek voor je naar oplossingen. Hij wil het verschil tussen wat er nu is (bijvoorbeeld je accepteert jezelf niet als je het niet perfect doet) en wat je je voorneemt (ik accepteer mezelf volledig) overbruggen.

De Motivator trilt op een door jou gekozen ritme, met een door jou gekozen persoonlijke boodschap. Zo kun jij je bezighouden met de dingen die je aandacht vragen terwijl je persoonlijke assistent over je waakt.

Stap 1

Bepaal je Praktijkstap, Innerlijk Besluit of doel en zet deze in het veld 'Boodschap'.
Bijvoorbeeld: Ik heb vertrouwen in mezelf;

Stap 2

Stel de starttijd, eindtijd en de dagen waarop je aan de boodschap herinnerd wilt worden pas je aan;

Stap 3

In het veld 'Interval' geef je aan met welke regelmaat je herinnerd wilt worden aan deze boodschap. Advies: elke 3 uur;

Stap 4

Kies hoe je herinnerd wilt worden: Trillen/ Geluid of beide of je zet beiden uit. Dan zie je de boodschap alleen op je scherm verschijnen.

De Motivator doet zijn werk en je kunt je doelen eenvoudig realiseren.

Je vindt de Motivator in de Foocus2App die kosteloos te downloaden is in Google Play en de AppStore.

