

Motivatietoerzoek – Introductie

De onderliggende motivatiecontrole is een hulpmiddel dat wordt gebruikt in de *SoS-methode* om meer zelfbewustzijn te creëren. De formulieren die in dit gedeelte van de HySoS-website worden gepresenteerd, kunnen worden gedownload voor de volgende personen:

Degenen van jullie die het boek lezen, of “het lezen”, “Healthy Sense of Self, hoe trouw te zijn aan jezelf en je wereld een betere plek te maken,” door Antoinetta Vogels Diegenen van jullie die zijn betrokken bij het doen van de online cursus “Heb je wat nodig is om jezelf te zijn?”

Als je je motivaties begrijpt, heb je een sleutel om jezelf te begrijpen. Waarom doe je wat je doet, of vermijd je sommige dingen - vaak ten koste van alles? Als je begrijpt waar je eigenlijk achter zit, kom je dichterbij het hele beeld van jezelf zien.

Op het eerste gezicht denken we dat we weten wat ons doet opstaan in de ochtend, maar verrassend genoeg, diep verborgen onder dat oppervlak van ons bewuste gewaarzijn, kan er een hele wereld van motivaties aan het werk zijn waar we tot nu toe geen idee van hebben. Door uit te vinden wat je uiteindelijke doelen zijn, leer je jezelf grondig kennen en leer je waar je over gaat. Zelfkennis is macht! Als je jezelf volledig kent, kun je slimme beslissingen nemen waarvan anderen ook profiteren.

Het in vraag stellen van je motivatie is een manier om erachter te komen of je een natuurlijk gevoel van je zelf hebt of dat je afhankelijk bent van een substitutiegevoel voor jezelf voor je zelfervaring. Met behulp van de onderstaande formulieren werp je meer licht in de donkere hoeken van je onderbewuste motivaties, waardoor je meer een goed begrip krijgt van waarom je doet wat je doet.

Deze checklists zullen begrijpelijker en nuttiger zijn nadat u enige tijd hebt gelezen over de methode Healthy Sense of Self, zodat u bekend bent met de concepten. Raadpleeg de woordenlijst als u uw geheugen wilt vernieuwen elke term. Als deze controlelijsten helemaal nergens op slaan, raden we u aan de methode te lezen en er meer over te weten te komen en later hier terug te komen.

Bestudeer de eerste en tweede grafiek grondig, zodat u een idee krijgt van de categorieën van elk concept in de kop. De derde en vierde tabel zijn lege formulieren die u zelf kunt afdrukken en invullen.

De volgorde in deze lijsten geeft een duidelijk overzicht van hoe, door middel van het patroon van indirecte motivatie, een voertuig wordt gebruikt om te werken aan het verbeteren van die omstandigheden die onze egoreferenties vormen, met het doel onze verborgen agenda te voltooien, die ons zal leiden onze weg naar ons (ultieme) verborgen doel.

Het eerste formulier beschrijft wat de concepten Voertuig, Ego-Referentie, Verborgen Agenda en Verborgen Doel betekenen of vertegenwoordigen. Het tweede formulier bevat voorbeelden van soorten activiteit of gedrag die ze behandelen.

De derde vorm geeft een idee van het verschil in fysieke ervaringen en in de stroom tussen een directe en een indirecte motivatie.

Het vierde formulier moet je invullen met wat je als voertuigen zou kunnen gebruiken en wat zouden jouw ego-referenties en verborgen agenda en persoonlijk verborgen doel zijn?

Dus de eerste drie vormen zijn voor algemeen begrip, en de vierde is het belangrijkste voor je eigen groeiproces. Hier heb je een kans om op te schrijven wat je op dit moment in jezelf kunt ontdekken, over wat je eigen voertuigen, ego-referenties en verborgen agenda's zouden kunnen zijn. Dit zal je helpen om je motivatiepatroon te leren kennen; is het direct of indirect? Weten dat dit een grote hulp is bij het zelf beoordelen of je een Gezond Zintuig van het Zelf hebt of dat je er zonder bent. In het geval dat je er niet bent, helpt de motivatiecontrole ook om erachter te komen wat, als niet je zelf, je ultieme drive is en wat dat in je leven betekent.

Je zou misschien meer dan één kopie van deze laatste twee grafieken willen maken, want naarmate je meer leert over jezelf door introspectie, zul je steeds duidelijker worden over wat je hier moet schrijven. Daarom is het een goed idee om elke paar weken een nieuw exemplaar van de grafiek in te vullen.

Je motivatie begrijpen en aanpassen is noodzakelijk voor het ontwikkelen en behouden van gezondheid en een redelijke mate van geluk.

“Een gezond zelfgevoel is de ruggengraat van de menselijke psyche. Zonder dat slaat een persoon zijn / haar eigen leven helemaal over.

Concepten gerelateerd aan Indirecte Motivatie

INDIRECTE MOTIVATIE



The motive for doing or avoiding something is not what it appears to be; instead, the motive is to accomplish your Hidden Agenda and ultimately your Hidden Goal, which leads to a temporary emotional state that is the substitute for a lasting sense of being a "real" person.

Gevoel

Spanning
Agitatie
Gretigheid
Overdreven enthousiasme
Panische angst
Razernij
Gehaastheid
Controlegedrag
Fobisch gedrag

Ego-Referentie

Activiteit, gedrag of houding moet continu verbeterd worden, op basis van OSVJ; middel om de Verborgen Agenda en uiteindelijk het Verborgen Doel te realiseren.

Verborgen Agenda

Voldoen aan de in jouw ogen geldende normen die door je ouder/verzoger werden gehanteerd om jou als kind 'goed te keuren', en die je ten onrechte opvatte als erkenning.

Voertuig

'Alledaagse' activiteit of gedraging die moet aantonen dat je ergens steeds 'beter' in wordt, en die leidt tot goedkeuring.

Verborgen Doel en/of Goedgevoel als ValsZG

Verborgen Doel
De perceptie veranderen van hoe (jij denkt dat) je ouder denkt dat jij bent door bepaalde negatieve ideeën te weerleggen

en/of

Goedgevoel als ValsZG
Afgeleid van het Verborgen Doel- de emotionele impact op het systeem van de persoon in kwestie

AFKORTINGEN

Goedgevoel: 'Goed-gevoel-over-jezelf'

'Alledaags': 'Leven-van-alledag' niveau

ValsZG: Vals Zelf-Gevoel

OVSJ: Overlevingsstrategie uit de Vroege Jeugd

Voorbeelden van concepten van Indirecte Motivatie

INDIRECTE MOTIVATIE

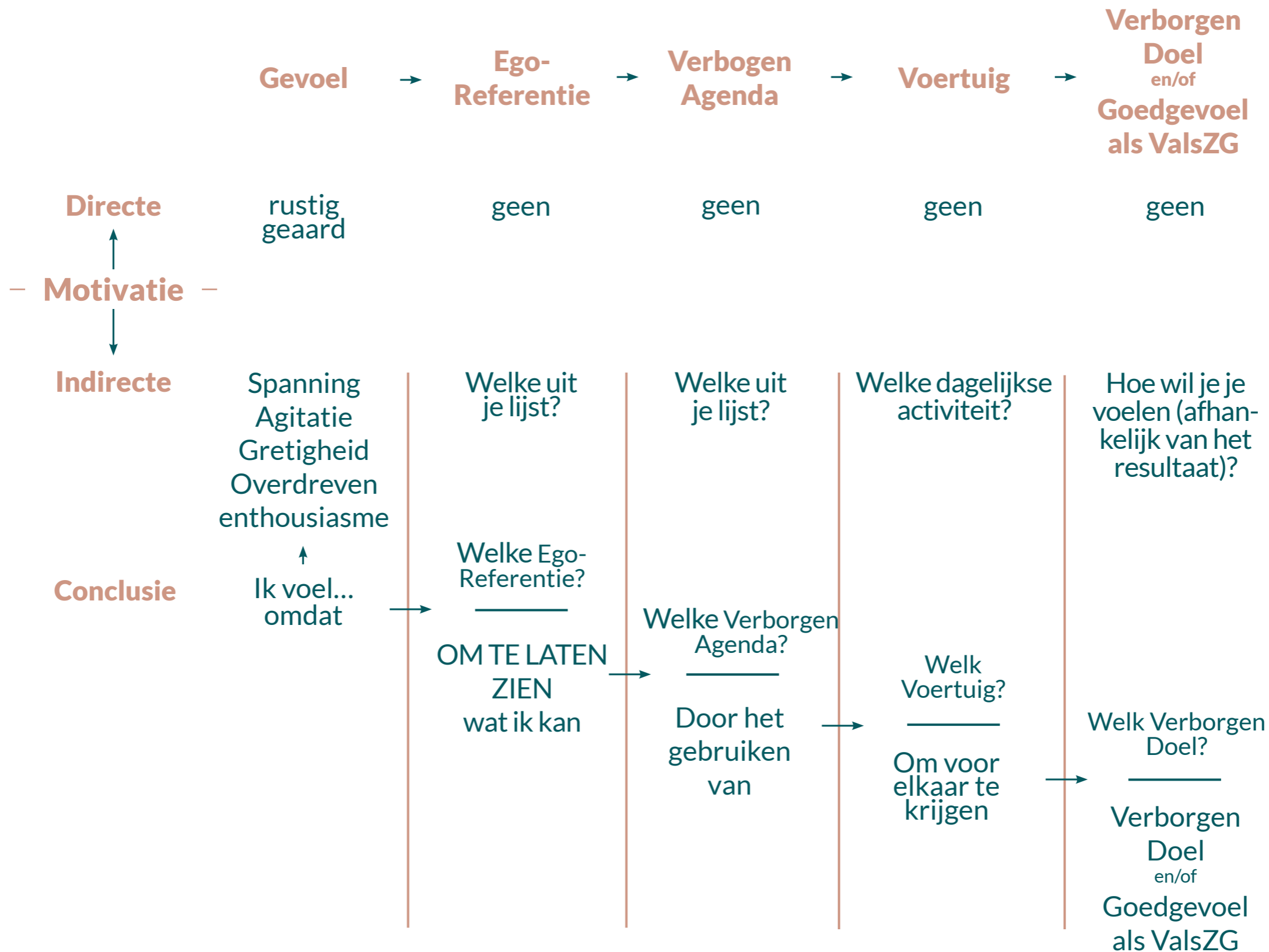


Indirecte Motivatie is de aandrang om iets te doen of te vermijden, maar om een andere reden dan het lijkt. Het echte motief is om je Verborgene Agenda te realiseren en uiteindelijk je Verborgene Doel, wat leidt naar een tijdelijk gevoel van welzijn dat functioneert als vervanging van het duurzame gevoel een 'echte' persoon te zijn.



AFKORTINGEN
 Goedgevoel: 'Goed-gevoel-over-jezelf'
 ValsZG: Vals Zelf-Gevoel

Motivatietoelonderzoek



Patronen van mijn Indirecte Motivatie

Gevoel

Ego-Referentie

Verborgen Agenda

Voertuig

**Verborgen Doel
en/of
Goedgevoel als ValsZG**