



**Kostnadsfri föreläsning:  
Från inspiration till  
motivation**



**Webinar för  
kunskap och  
motivation**

## **Inbjudan till kostnadsfri (digital) föreläsning: Från inspiration till motivation**

**Det är lätt att förväxla inspiration med motivation. Skillnaden är att inspiration kräver noll action från dig. Motivation däremot, bygger du genom att ta action. Det finns trix och verktyg som hjälper oss att lyckas med det här. Hur kan du gå från att önska hur det skall vara, till att börja göra det du vill förändra och lyckas hålla i det över tid?**

Det är lätt att känna sig inspirerad. Och här kommer ett vanligt exempel: Du vet vad du behöver förändra, du har bestämt dig! NU skall du sätta igång och göra allt det där du vill. Springa 5 km, träna 4 ggr/vecka, äta jättebra och sova 8 h/natt. Och den här gången är du mer motiverad än någonsin!

Men så ska du börja komma igång.. Och plötsligt känns det bara jobbigt och inte alls lika motiverande som när du satt där hemma och skrev ner dina tankar. Vad hände med motivationen tänker du? Du missade att gå och träna idag igen, du var för trött för att orka laga middag så det blev takeaway. Och serien du tittar på var ju så spännande att det blev ett avsnitt till och ett till.. Så inga 8 h sömn i natt heller. Du tänker att: "-Nu är det kört, jag har noll viljestyrka och kommer aldrig att lyckas. Så varför ens försöka igen?"

**Välkommen till denna föreläsning som handlar om just detta! Under ca 30 minuter så kommer du bli inspirerad och få kunskap om hur du bygger motivation samt några verktyg som kan hjälpa dig att lyckas den här gången. Det kommer även finnas tid för att ställa frågor.**

*Så fyll på din kaffekopp och njut av en kunskapsfylld eftermiddagsfika tillsammans med oss!*

*När: Onsdagen 25 september 2024*

*Tid: Kl. 14:30-15:15*

*Var: Digitalt via teams (länk skickas efter anmälan)*

*Kostnad: Gratis*

*Föreläsare: Linn Nyström,  
Hälsoutvecklare, utbildare & föreläsare*

*Anmälan: Senast 20 september, till:  
maria.ekstam@doktor.se*

### **Om föreläsaren Linn:**

En uppskattad föreläsare med lång erfarenhet från att arbeta med inspiration, utbildning och hälsoutveckling i arbetslivet.



Linn arbetar till vardags även som lärare där hon bl.a. utbildar blivande Hälsocoacher och Stresspedagoger.

Med enkla medel och hög energi i sina föreläsningar, så delar hon med sig av kunskap, inspiration och användbara tips.