

# MOTIVATION

VARFÖR GÖR COACHING DET SÅ MYCKET ENKLARE?



**Varför är motivation så svårt från första början, trots att vi ofta vet med oss vad som egentligen behövs?**

Ibland kommer det vi tror oss vilja göra eller genomföra utifrån. Ibland innebär det en så stor förändring att det känns omöjligt på egen hand. Eller så ändras förutsättningarna så att man kan behöva acceptera en förändring mot sin vilja.

Genom att med hjälp av coaching ifrågasätta och utveckla din syn på t.ex. värderingar, potential, möjligheter och utmaningar blir det möjligt att välja väg.

Med stöd av din coach ökar du din uthållighet och ditt självförtroende.

Du får möjlighet att ändra ditt fokus från kravbaserad plikt till att utforska enkelhet, glädje och nyfikenhet.

Du utvecklar empati för dig själv och andra, stärker din ansvarskänsla och en sund självdisciplin, som drivs av en äkta inre motivation.

Maila oss gärna på [contact@jalisdevelopment.com](mailto:contact@jalisdevelopment.com) när du vill utforska din egen inre drivkraft och det som blir möjligt då.

**Vi erbjuder flera alternativ, både som en impuls till förändring och som ett längre stöd i en djupare process.**

*"Tack vare våra samtal har jag nu lättare för att nå mina mål och leva ett friare liv."*

