

Låg motivation

Hög motivation

Avsaknad  
av  
motivation

För att jag  
måste  
"Jag är  
tvungen"

Får dåligt  
samvete  
om jag inte  
gör det  
"Jag borde"

Det är  
viktigt för  
mig

Jag gör det  
för jag är  
den jag är

Det är roligt  
"Jag vill"



	Aktiviteter	Drivkraft
1		
2		
3		
4		
5		

Drivkraft\_motivation