

A woman with wavy brown hair, wearing a grey cable-knit sweater, is looking out a window. She is holding a dark green mug with both hands. The background shows a blurred view of a body of water and distant mountains under a cloudy sky.

Lær av de beste: 10 nøkler til ekte motivasjonskraft

Anneli Brannfjell Olsen

Innholdsfortegnelse

Innledning	03
------------	----

10 nøkler for motstandskraft:

🔑 1. Autentisitet	05
🔑 2. Klarhet i verdier	07
🔑 3. Historiefortelling med mening	09
🔑 4. Mot til å stå i motstand	11
🔑 5. Relasjonskompetanse	13
🔑 6. Formidlingsevne	15
🔑 7. Indre drivkraft	17
🔑 8. Tilstedeværelse og nærvær	19
🔑 9. Nysgjerrighet og livslang læring	21
🔑 10. Evne til å løfte andre	23

🌟 Astrid Lindgren: En hyllest til en stemme som forandret Norden	24
--	----

💛 Motivasjon som kjærlighet i bevegelse	26
🔄 Motivasjonens rytme – en dans, ikke et krav	27
🌌 Stille motivasjon – kraften i det usynlige	28
📖 Din livshistorie som motivasjonskilde	29
🌟 Motivasjon som arv – det vi etterlater oss	30
👉 Refleksjonsøvelse 1: Hvem inspirerer deg – og hvorfor?	31
👉 Refleksjonsøvelse 2: Din indre motivasjonskraft	36
📖 Kjente sitat	37
🌿 Avslutning	38
👉 Om forfatteren	39

«Ekte motivasjon handler ikke om å presse seg selv til mer – men om å huske hvem du er når du er på ditt mest levende.»

– Anneli Brannfjell

Innledning

Denne e-boken er skrevet for deg som jobber med mennesker – i coaching, ledelse, veiledning, undervisning eller relasjoner. Den er også for deg som er nysgjerrig på hva ekte motivasjon egentlig handler om.

Kanskje tror du at du allerede vet det. Kanskje vil denne teksten likevel overraske deg.

Du kan lese boken fra start til slutt – eller dykke ned i ett og ett kapittel, én og én nøkkel. Bruk den som refleksjon for deg selv, som samtaleverktøy i arbeid med andre, eller som inspirasjon i hverdagen.

Ta deg tid. La teksten få virke. Stopp opp ved det som rører noe i deg. Målet med boken er ikke å gi deg flere krav eller metoder. Den ønsker å minne deg om det du allerede vet – dypt inne: At motivasjon handler om menneskelighet. Og at de enkleste ordene, de varmeste handlingene, og de modigste valgene ofte er de som virkelig løfter.

Du ønskes også inn i Astrid Lindgrens verden – og inn i din egen. Astrid Lindgren var ikke bare forfatter. Hun var en forandringskraft. Med varme, klokskap og grenseløs fantasi forandret hun hvordan vi ser på barn, oppdragelse og menneskeverd. Hun ga oss historier vi aldri glemmer – og verdier som fortsatt preger generasjoner.

Nøklene du presenteres for skal gi både deg og de du motiverer nettopp motivasjonskrav og vi forsterker disse Astrid Lindgrens dypt menneskelige prinsipper som gir mot, mening og retning i en verden som trenger det mer enn noen gang.

Motstandskraft – når levd liv gir motivasjon tyngde

De mest inspirerende menneskene har sjelden hatt det lett. De bærer med seg arr, tap og erfaringer som ikke vises ved første øyekast – men som merkes i tilstedeværelsen deres.

Det er noe i stemmen. Noe i blikket. En dybde som forteller: Jeg vet hvordan det føles.

Motivasjon får kraft når den bygger på levd liv. Ikke nødvendigvis på suksess, men på erfaring. På å ha stått i mørket – og likevel valgt lyset.

Når noen deler sin historie med ærlighet og mot, åpner det rom for andres håp. Det gir troverdighet. Det gir trøst. Det minner oss om at mot ikke er fravær av frykt – men viljen til å reise seg, en gang til.

Å være et menneske som inspirerer gjennom motstand, handler ikke om å dramatisere – men om å bære sin historie med verdighet.

Slik motstandskraft gir oss ikke bare styrke, men også en dypere forståelse for andre.

 Nick Vujicic, Gunnar Sønsteby, Kathrine Aspaas og Nelson Mandela minner oss om dette: Når vi tør å stå frem med hele historien – ikke bare høydepunktene – inspirerer vi på et nivå som ikke forsvinner med applausen.

Andre navn som gjerne knyttes til motstandskraft, er:

Viktor Frankl

- Psykiater og konsentrasjonsleirfange som lærte verden at vi alltid har friheten til å velge hvordan vi møter livet. Hans søken etter mening har gitt styrke til millioner.

Tove Ditlevsen

- Dansk forfatter som skrev om smerte, skam og kvinneliv med en brutal skjønnhet. Hennes stemme bærer sårbarhet som mot, og gjør det umulige gjenkjennelig.

🔑 1. Autentisitet



De mest inspirerende menneskene er ekte. De skjuler ikke sårbarheten, og prøver ikke å være noen de ikke er.

→ Vi inspireres ikke av perfektjon, men av ærlighet.

💡 Vi lærer dette fra:

Brené Brown

- Amerikansk forsker og forfatter som har gjort sårbarhet, skam og mot til allmenne samtaletemaer. Hennes TED-talk om sårbarhet er en av verdens mest sette. Vi lærer å våge mer, dele mer, og møte mennesker med åpenhet.

Malala Yousafzai

- Pakistansk utdanningsforkjemper og den yngste vinneren av Nobels fredspris. Hun ble skutt for å ha kjempet for jenters rett til skole, og reiste seg med mot og mildhet. Malala viser hvordan sårbarhet og kamp kan forenes.

Birgit Skarstein

- Norsk paralympisk mester og samfunnsdebattant som kombinerer humor, klokskap og en grenseløs livsvilje. Hun minner oss på at ekte inspirasjon handler om å leve fullt, med de forutsetningene man har.

Autentisitet – motet til å være ekte

Autentisitet er en nøkkel som skaper sterk gjenklang hos alle de motivatorene som lykkes. De tør å vise hvem de egentlig er. De skjuler ikke sårbarheten, og prøver ikke å være noen andre.

Ærlighet, mot og menneskelighet er tiltrekkende.

Når vi møter noen som er ekte, faller forsvaret vårt. Vi lytter på en annen måte. Det skapes tillit – ikke fordi alt er perfekt, men fordi det er sant. Autentiske mennesker bærer ofte både lys og sår på utsiden, og nettopp det gjør at vi kjenner oss igjen. De minner oss på at det er mulig å være sterk og sårbar samtidig, og at lederskap og motivasjon ikke krever en maske – bare mot.

Å være autentisk handler ikke om å vise alt – men om å være helhjertet, og tro mot det som betyr noe. I en verden full av støy og fasader, er dette en av de mest kraftfulle formene for inspirasjon.

✿ Både Brené Brown, Malala Yousafzai og Birgit Skarstein minner oss om dette: Når vi tør å være ekte, gir vi andre tillatelse til å gjøre det samme.

2. Klarhet i verdier



Motivasjon uten verdier blir tomt drivstoff. Klare verdier gir retning, trygghet og mening, både for deg selv og de du skal inspirere.

→ Når du vet hva du står for, stoler andre på deg.

 Vi lærer dette fra:

Simon Sinek

- Kjent for boken og TED-talken "Start with Why". Han viser hvordan lederskap og motivasjon starter med å vite hvorfor du gjør det du gjør. Klarhet i verdier skaper kraft i kommunikasjon.

Jacinda Ardern

- Tidligere statsminister i New Zealand. Hun viste at verdibasert ledelse kan kombineres med handlekraft, åpenhet og empati – selv i kriser.

Anita Krohn Traaseth

- Norsk leder og forfatter som er kjent for å være tydelig på egne verdier i arbeidslivet, og for å utfordre tradisjonelle ledermodeller.

Indre drivkraft – motivasjon som kommer innenfra

Mennesker som virkelig inspirerer oss, drives sjelden av ytre belønning alene. De har en glød som ikke trenger applaus. En overbevisning som ikke venter på tillatelse. De bærer på noe som kommer innenfra – en indre drivkraft som lyser gjennom alt de gjør.

Motivasjon som varer, starter på innsiden. Det handler om mening, ikke bare mål. Når vi er i kontakt med vår egen indre drivkraft, inspirerer vi også andre til å finne sin. Slik motivasjon skaper ikke bare bevegelse – den skaper retning. Den er ikke basert på hva som er trendy, men på hva som er sant for oss.

Indre motivasjon gir utholdenhet i møte med motstand, og ydmykhet i møte med suksess. Den bygger på verdier, og den skaper trygghet – både i oss selv og i dem vi leder eller veileder.

 Les Brown, Marit Bjørgen, Gunhild Stordalen og Jim Rohn er alle eksempler på dette.

De viser oss at ekte motivasjon ikke handler om å presse seg frem – men om å finne kraft i det som betyr noe.

🔑 3. Historiefortelling med mening



Sterke historier berører, bygger tillit og skaper identifikasjon. Vi husker historier – ikke fakta alene.

→ Fortell, ikke bare forklar.

💡 Vi lærer dette fra:

Oprah Winfrey

- Bygget sitt imperium på menneskemøter og historier. Hun viser at å dele og lytte til andres fortellinger kan skape fellesskap og forståelse.

Nelson Mandela

- Hans liv og ord er et bevis på hvordan fortellinger om frihet, motstand og forsoning kan forandre et helt samfunn.

Steve Jobs

- Brukte historiefortelling som et strategisk virkemiddel i både produktlanseringer og visjonsbygging. Gjorde teknologiske konsepter menneskelige.

Historiefortellingens kraft – når ord bærer oss nærmere hverandre

Historier er noe av det mest menneskelige vi har.

Vi husker ikke alltid fakta, men vi husker følelsen en god historie ga oss. Og de som virkelig motiverer og berører, er ofte de som tør å dele fortellinger – om feil, valg, håp og erfaring.

Historier gir mening til det meningsløse. De forvandler kunnskap til visdom, og fremmedhet til fellesskap.

Når en leder, forelder eller veileder forteller om noe de har opplevd, senkes skuldrene. Det skapes rom for gjenkjennelse – for forståelse uten forklaring. I møte med en sterk historie skjer det noe: Vi slutter å analysere. Vi begynner å føle.

Og det er gjennom følelse at inspirasjon forankres. Historiefortelling er ikke å briljere – det er å invitere. Til nærhet. Til åpenhet. Til menneskelig forbindelse.

Det gjør motivasjon levende, og gir kraft til endring.

🌱 Nelson Mandela, Brené Brown, Steve Jobs, Jacinda Ardern, Satya Nadella, Oprah Winfrey og Malala Yousafzai er alle mestere i å bruke historier for å skape inspirasjon med retning.

De viser oss at den som tør å fortelle – berører.

🔑 4. Mot til å stå i motstand



De mest inspirerende har ikke hatt det lett. De har kjent motgang og reist seg igjen.

→ Motivasjon får kraft når det bygger på levd liv.

💡 Vi lærer dette fra:

Nick Vujicic

- Født uten armer og bein, men reiser verden rundt og inspirerer med humor, tro og livsglede. Et levende bevis på mental styrke og livslust.

Gunnar Sønsteby

- Norges mest dekorerte krigshelt. Hans mot, klokskap og integritet i motstandskampen har inspirert generasjoner.

Kathrine Aspaas

- Journalist og forfatter som har vært åpen om egne nederlag og sårbarhet. Hun viser hvordan mot kan handle om å velge raushet og åpenhet, og samtidig stå trygt i seg selv.

Nelson Mandela

- Han sonet 27 år i fengsel for sin kamp mot apartheid – og kom ut uten bitterhet, men med en vilje til forsoning og ny fremtid. Mandela inspirerte millioner med sitt rolige, verdibaserte og motstandsdyktige lederskap. Hans historie handler om å stå i umenneskelig press med menneskelig verdighet, og det er nettopp denne typen mot som gjør ham til en evig kilde til motivasjon.

Mot til å stå i motstand – styrke med verdighet

Jeg fikk selv oppleve Nelson Mandelas tale under midnattssola i Tromsø. Sola kom med Mandela, ble det sagt – og det kunne nesten virke sann.

Da han holdt sin tale klokka ni om kvelden, var det åndeløs stillhet. 20 000 mennesker lyttet – uten en lyd. Men da han utnevnte oss alle til afrikanere, ville jubelen ingen ende ta:

“Many years ago, I said that my long walk has not yet ended. As we stand here tonight, I gain great comfort in the knowledge that we are not alone on this journey. In taking on this challenge you have become part of us and so you are now all Africans.”

— Nelson Mandela, Tromsø 11. juni 2005

Inspirasjon handler ikke om å være sterk hele tiden.

Det handler om å stå støtt i stormen – og samtidig beholde menneskeligheten. De som virkelig motiverer oss, er ofte de som har møtt motstand, og valgt å stå i det med verdighet.

De har ikke nødvendigvis valgt utfordringen, men de har valgt hvordan de møter den.

Med verdier. Med ro. Med styrke som ikke roper – men står.
Mot er ikke å være fryktløs.

Det er å kjenne på frykten, og likevel fortsette.
Å holde fast ved det man tror på – også når det koster.
Å tåle misforståelser, stillhet eller kritikk – og likevel ikke vike fra det som er sant for deg.

Mot i motstand skaper tillit.

Det viser andre at det er mulig å stå oppreist – selv når bakken gynger.
 Nelson Mandela, Nick Vujicic, Gunnar Sønsteby og Kathrine Aspaas minner oss om dette:

At når vi står i motgang uten å miste oss selv – inspirerer vi andre til å finne seg selv.

5. Relasjonskompetanse



Motivasjon er relasjon. Ekte inspiratorer ser mennesker, møter dem med nærvær og skaper rom for tillit.

→ Folk husker ikke bare hva du sa, men hvordan du fikk dem til å føle seg.

 Vi lærer dette fra:

Tony Robbins

- En av verdens mest kjente livscoacher, kjent for sin tilstedeværelse, energi og evne til å skape bånd med mennesker på sekunder.

Mel Robbins

- Formidler psykologi og livsstrategi på en måte som får folk til å kjenne seg sett. Hun kombinerer tydelighet med varme og personlig erfaring.

Satya Nadella

- Administrerende direktør i Microsoft. Kjent for sin empatiske lederstil og fokus på mennesker før resultater. Han har transformert en hel bedriftskultur gjennom relasjonell ledelse.

Relasjonskompetanse – kunsten å løfte andre

De mest inspirerende menneskene setter ikke alltid seg selv i sentrum.
De har en egen evne til å se – og få andre til å føle seg sett.
De gir plass. Lytter dypt. Og bygger mennesker rundt seg, ikke bare karrierer.
Relasjonskompetanse handler ikke bare om å være sosial eller omgjengelig.

Det handler om empati, nysgjerrighet og evnen til å møte mennesker der de er – uten å miste seg selv.

Det handler om å skape trygghet, rom og respekt – slik at andre kan vokse.
I coaching, ledelse og vennskap er relasjonskompetanse en stille superkraft.
Det handler om å gi tillit før du får det tilbake.
Om å være til stede i samtalen, og tørre å være ærlig på en varm måte.

Og kanskje mest av alt: å tåle hele mennesket – ikke bare den blankpolerte overflaten.

✿ Astrid Lindgren, Oprah Winfrey, Birgit Skarstein og Malin Brenn minner oss om dette: De viser oss hvordan den sterkeste inspirasjonen ofte skjer i det stille – når vi gjør andre sterkere.

6. Formidlingsevne



«People will forget what you said, people will forget what you did, but people will never forget how you made them feel.»

- Maya Angelou

De beste inspiratorene gjør komplekse ting enkle å forstå. De bruker språk som bygger bro, ikke murer.

→ Klarhet er en gave du gir til andre.

 Vi lærer dette fra:

Eric Thomas

- Motivasjonstaler og tidligere hjemløs, som når millioner med sitt direkte og kraftfulle budskap. Han bruker enkle ord med stor gjennomslagskraft.

Simon Sinek

- Er med igjen her, fordi han evner å forklare komplekse ideer om lederskap og motivasjon på en enkel og inspirerende måte.

Katarina Gospic

- Hjerneforsker og formidler som gjør nevrovitenskap tilgjengelig for folk flest. Hun viser hvordan innsikt i hjernen kan gi bedre valg og kommunikasjon.

Formidlingsevne – å gi ordene vinger

Noen mennesker bærer med seg et språk som ikke bare treffer øret – men hjertet. De bruker ord på en måte som skaper bilder, berører noe i oss, og får oss til å se oss selv – og verden – på nytt.

Det handler ikke om å være veltalende. Det handler om å formidle med varme, vilje og sannhet.

Formidlingsevne er evnen til å si noe viktig – så det blir forstått, følt og husket. Det er å bære et budskap, ikke for å briljere, men for å bygge bro. De beste formidlerne bruker ikke ord for å fylle stillhet – de bruker stillhet for å gi ordene tyngde.

De vet at formidling er mer enn tale. Det er nærvær. Det er blikk. Det er rytme. En ekte formidler formidler også seg selv – og det er nettopp det som gjør at vi lytter.

🌿 Tony Robbins, Simon Sinek, Jacinda Ardern, Steve Jobs, Anita Krohn Traaseth og Katarina Gospic viser hvordan formidling ikke er pynt – det er påvirkning. Når vi lærer å bruke stemmen vår med bevissthet og hjertet med vilje, kan vi forandre hvordan mennesker tenker – og hva de tør å tro på.

🔑 7. Indre drivkraft



Motivasjon som varer, starter på innsiden. Det handler om mening, ikke bare mål.
→ Når du er i kontakt med din indre drivkraft, inspirerer du andre til å finne sin.

💡 Vi lærer dette fra:

Les Brown

- En av verdens mest kjente talere. Hans historie om å overkomme utfordringer med indre styrke og vilje viser kraften i å finne sitt “why”. Han motiverer med en blanding av energi, livserfaring og tro på menneskets potensial.

Marit Bjørgen

- En av Norges mest meritterte idrettsutøvere. Hun kombinerer fysisk styrke med indre ro og motivasjon som bygger på mestring, kontinuitet og en dyp kjærlighet til idretten. Hennes drivkraft handler like mye om indre balanse som ytre prestasjon.

Gunhild Stordalen

- Lege, miljøforkjemper og leder for EAT. Hun drives av en visjon om å forandre verden gjennom bærekraftige matsystemer og helhetlig tenkning. Tross alvorlig sykdom har hun vist at indre mening og kampvilje kan skape global bevegelse.

Jim Rohn

- Amerikansk filosof, foredragsholder og forfatter innen personlig utvikling. Jim Rohn lærte millioner å ta ansvar for eget liv, tanker og handlinger – og hans filosofi bygger på indre styring, personlig vekst og disiplin.

Indre drivkraft – å vite hvorfor du gjør det du gjør

Det finnes en type motivasjon som ikke roper høyt, men som aldri slukner. Den kommer ikke utenfra – men innenfra. Den bygger ikke på hva andre forventer, men på hva som virkelig betyr noe for deg.

Jom Rohn formidlet at suksess er et resultat av små, bevisste valg over tid, og at man alltid må utvikle seg selv først: “Work harder on yourself than you do on your job.” Hans liv og budskap inspirerte blant annet Tony Robbins og et helt tankesett innen moderne motivasjon. Jeg nevner han spesielt, siden hans forfatterskap og foredrag har betydd veldig mye for meg personlig.

Mennesker med indre drivkraft virker rolige, men målbevisste. De jager ikke applaus – men lever i tråd med noe større enn prestasjon. For dem handler det ikke bare om å nå frem – men om hvorfor de beveger seg i det hele tatt.

Når du er koblet på din egen indre drivkraft, trenger du færre bekreftelser. Du tåler motstand bedre. Du tar valg som er bærekraftige over tid. Og kanskje viktigst: du inspirerer – ikke fordi du vil, men fordi du er i tråd med det du tror på.

🌱 Jim Rohn, Marit Bjørgen og Gunhild Stordalen er eksempler på dette. De drives ikke først og fremst av mål – men av mening.

De minner oss om at når vi finner vårt “hvorfor”, blir “hvordan” lettere – og motivasjon en naturlig følgesvenn, ikke en plikt.

🔑 8. Tilstedeværelse og nærvær



De mest inspirerende menneskene er ikke nødvendigvis de som roper høyst – men de som virkelig er til stede. De utstråler ro, trygghet og kontakt med øyeblikket.

→ Folk lytter til deg når de merker at du virkelig er til stede.

💡 Vi lærer dette fra:

Pia Callesen

- Dansk psykolog og forsker som formidler metakognitiv terapi med klarhet og ro. Hun hjelper mennesker å håndtere overtenking og uro gjennom økt bevissthet og tilstedeværelse i eget liv.

Margot Wallström

- Tidligere svensk utenriksminister og forkjemper for en feministisk og verdibasert utenrikspolitikk. Hun viser at tilstedeværelse i møte med mennesker – også i krevende, diplomatiske situasjoner – kan være et sterkt virkemiddel for fred og forståelse.

Olav Thon

- Norsk forretningsmann og en av landets mest suksessrike gründere. Han er kjent for å møte mennesker med enkelhet og ekte interesse, og for å være like komfortabel i praktiske gjøremål som i styrerommet.

Tilstedeværelse og nærvær – den stille styrken

Noen mennesker har en sjelden evne: Når de er med deg, så er de virkelig med deg. Olav Thon hadde nettopp den evnen. Han viste at ekte tilstedeværelse og nysgjerrighet på andre skaper tillit – uansett hvor du kommer fra, eller hva du har å si.

Jeg møtte ham en gang i marka. Selv sa han ikke så mye, men likevel endte jeg opp med å fortelle både om dårlig skismøring og hvor mye jeg elsker å skrive. Jeg ble nesten litt flau etterpå – jeg hadde jo skravlet om meg selv. Men jeg følte meg sett. Og det sier alt.

Tilstedeværelse handler ikke bare om å være fysisk til stede. Det handler om å være mentalt, følelsesmessig – og helhjertet til stede.

I en verden full av distraksjoner og et hav av ord, blir nærvær en kraft.

Den stille, uforstyrrede oppmerksomheten sier:

"Jeg ser deg. Jeg hører deg. Du betyr noe."

Å være til stede handler ikke om å ha de riktige svarene – men om å tørre å bli værende i det som er.

Om å lytte uten å avbryte. Om å gi rom – i stedet for råd.

Det er her tillit bygges.

Og det er her ekte motivasjon oppstår – i møtet mellom mennesker som våger å være til stede.

✿ Pia Callesen, Margot Wallström og Olav Thon minner oss om dette:

Det er ikke nødvendigvis de med høyest stemme som inspirerer mest – men de som får oss til å føle oss verdifulle, uten at vi må prestere.

🔑 9. Nysgjerrighet og livslang læring



De mest inspirerende menneskene er ikke alltid de som vet mest – men de som aldri slutter å undre seg. De stiller spørsmål, lytter med åpent sinn og viser en genuin interesse for nye perspektiver.

→ Vi inspireres av mennesker som er nysgjerrige – fordi de minner oss på at det alltid finnes mer å oppdage.

💡 Vi lærer dette fra:

Katarina Gospic

- Hjerneforsker, lege og forfatter som formidler nevrovitenskap med entusiasme og tilgjengelighet. Hun viser hvordan kunnskap om hjernen kan gi oss bedre valg i både liv og ledelse – og hun gjør det med en smittsom læringsglede.

Satya Nadella

- Toppsjefen i Microsoft som forvandlet en hel bedriftskultur gjennom ydmykhet, lytteevne og vilje til å lære. Nadella understreker viktigheten av en “growth mindset” – og viser at ekte lederskap handler om å være åpen for utvikling, hele livet.

Simon Sinek

- Forfatter og foredragsholder kjent for konseptet “Start with Why.” Han kombinerer innsikt og enkelhet med nysgjerrighet på menneskelig motivasjon, og minner oss om å alltid stille det dypere spørsmålet: Hvorfor?

Nysgjerrighet og livslang læring – drivkraften bak vekst

De mest inspirerende menneskene vet at de aldri er ferdig.

De møter verden med åpne sanser, åpne spørsmål – og en åpen vilje til å forstå mer.

De tror ikke de vet alt. De vet at de alltid kan lære.

Nysgjerrighet gjør oss menneskelige. Den holder motivasjonen levende, og gjør at vi utvikler oss – ikke bare som fagpersoner, men som mennesker.

Læringsglede smitter. Når vi ser noen som lytter, reflekterer og stadig søker ny innsikt, får vi lyst til å gjøre det samme.

Motivasjon handler ikke bare om å gå fremover.

Det handler om å bli dypere forankret.

Og nysgjerrighet er broen mellom hvem vi er – og hvem vi kan bli.

✿ Katarina Gospic, Satya Nadella, og Simon Sinek minner oss om dette:

At vekst ikke handler om å vite mest – men om å våge å utforske alt det forunderlige som skjer. Disse tre inspirerer ikke fordi de har alle svar – men fordi de aldri slutter å stille spørsmål.

Jeg kjenner meg igjen i denne nøkkelen.

Det er nysgjerrigheten som driver meg. Trangen til å forstå, grave dypere, stille de store og små spørsmålene – og finne ny mening i det som tilsynelatende er kjent.

Det er ikke prestasjon som driver meg fremover – det er innsikt.

Det å oppdage sammenhenger, åpne rom i tanken, og formidle det videre til andre. For hver gang jeg lærer noe nytt, vokser noe også i meg.

Og det er kanskje nettopp det: At læring ikke bare er noe jeg gjør – det er noe jeg er.

10. Evne til å løfte andre

De sterkeste inspiratorene gjør ikke alt lysere på seg selv – de løfter andre frem. De ser det beste i menneskene rundt seg og får oss til å tro på det selv.

→ Motivasjonens høyeste form er å få andre til å tro på seg selv.

 Vi lærer dette fra:

Astrid Lindgren

- Forfatteren som ga oss Pippi, Ronja, Emil og Mio. Hun skrev for barn – men med en dyp menneskelig innsikt som har rørt voksne i generasjoner. Lindgren løftet barns perspektiv i en voksen verden, og ga oss fortellinger som handlet om frihet, rettferdighet, vennskap og mot. Hun inspirerte både med penn og personlighet, og viste at man kan forandre verden ved å gi mennesker troen på seg selv.

Oprah Winfrey

- TV-vert, mediemogul og filantrop – Oprah har brukt sin stemme og plattform til å løfte millioner av mennesker. Gjennom samtaler, intervjuer og egne historier har hun hjulpet mennesker med å sette ord på erfaringer de knapt våget å tenke. Hun ser folk – og får dem til å se seg selv. Med varme, kraft og tilstedeværelse inspirerer hun til vekst, tilgivelse og egenverdi.

Birgit Skarstein

- Hun løfter ikke bare seg selv, men hele samtalen rundt funksjonsvariasjon, mestring og livsglede, og er en viktig stemme for inkludering og åpenhet i samfunnet.

Malin Brenn

- En ung, tydelig stemme med sterk påvirkningskraft. Hun løfter andre unge kvinner, tar ordet i offentligheten og viser hvordan sårbarhet og styrke kan forenes. Hun har en inkluderende formidling som inspirerer til refleksjon og tilhørighet.

Astrid Lindgren:

En hyllest til en stemme som forandret Norden



Astrid Lindgren fortjener 10 nøkler alene og disse handler selvfølgelig om motivasjon, mot og mening!

Astrid Lindgren var ikke bare forfatter. Hun var en forandringskraft. Med varme, klokskap og grenseløs fantasi forandret hun hvordan vi ser på barn, oppdragelse og menneskeverd. Hun ga oss historier vi aldri glemmer – og verdier som fortsatt preger generasjoner.

Dette er ti nøkler vi kan lære fra Astrid Lindgren. Ti dypt menneskelige prinsipper som gir mot, mening og retning i en verden som trenger det mer enn noen gang.

1. Se barnet

Astrid Lindgren lærte oss å ta barn på alvor. Ikke som uferdige voksne, men som kloke, hele vesener. Hun viste hvordan respekt, lytting og tillit er viktigere enn formaninger.

2. Frihet og ansvar

Pippi er fri som fuglen, men hun vet også hva som er rett og galt. Lindgren viste at frihet ikke handler om fravær av grenser, men om indre kompass og personlig ansvar.

3. Mot til å stå alene

Ronja Røverdatter, Mio og Pippi går sine egne veier. De står opp mot urett og velger lojalitet fremfor regler. Lindgren viste at ekte mot ofte handler om å våge å være alene.

4. Fantasi som frihet

Fantasi er ikke flukt fra virkeligheten – det er en vei inn i den. Lindgren brukte fortellinger til å åpne dører til empati, kreativitet og forståelse.

5. Respekt for sorg og alvor

Astrid Lindgren skjermet ikke barna fra sorg, død eller uro. Hun skrev med åpenhet og verdighet, og viste at alvor kan finnes side om side med glede og håp.

6. Styrke i godhet

Godhet er ikke naivt. Det er modig. Lindgrens karakterer vinner ikke alltid med styrke, men med varme, utholdenhet og rettferdighetssans.

7. Naturens nærhet

Lindgrens verden er tett på naturen – skoger, elver, dyr og årstider er alltid tilstede. Hun viste hvordan naturen gir rom for ro, lek og tilhørighet.

8. Vennskap og tilhørighet

Hennes fortellinger er fylt av sterke vennskap og varme bånd. Enten det er Tjorven og Båtsmann eller Ronja og Birk, minner hun oss om kraften i ekte tilknytning.

9. Rettferdighet og motstand

Astrid Lindgren tok standpunkt – i bøker og i samfunnsdebatt. Hun stilte seg på de svakestes side, utfordret makt og talte for barns rettigheter.

10. Latter som livskraft

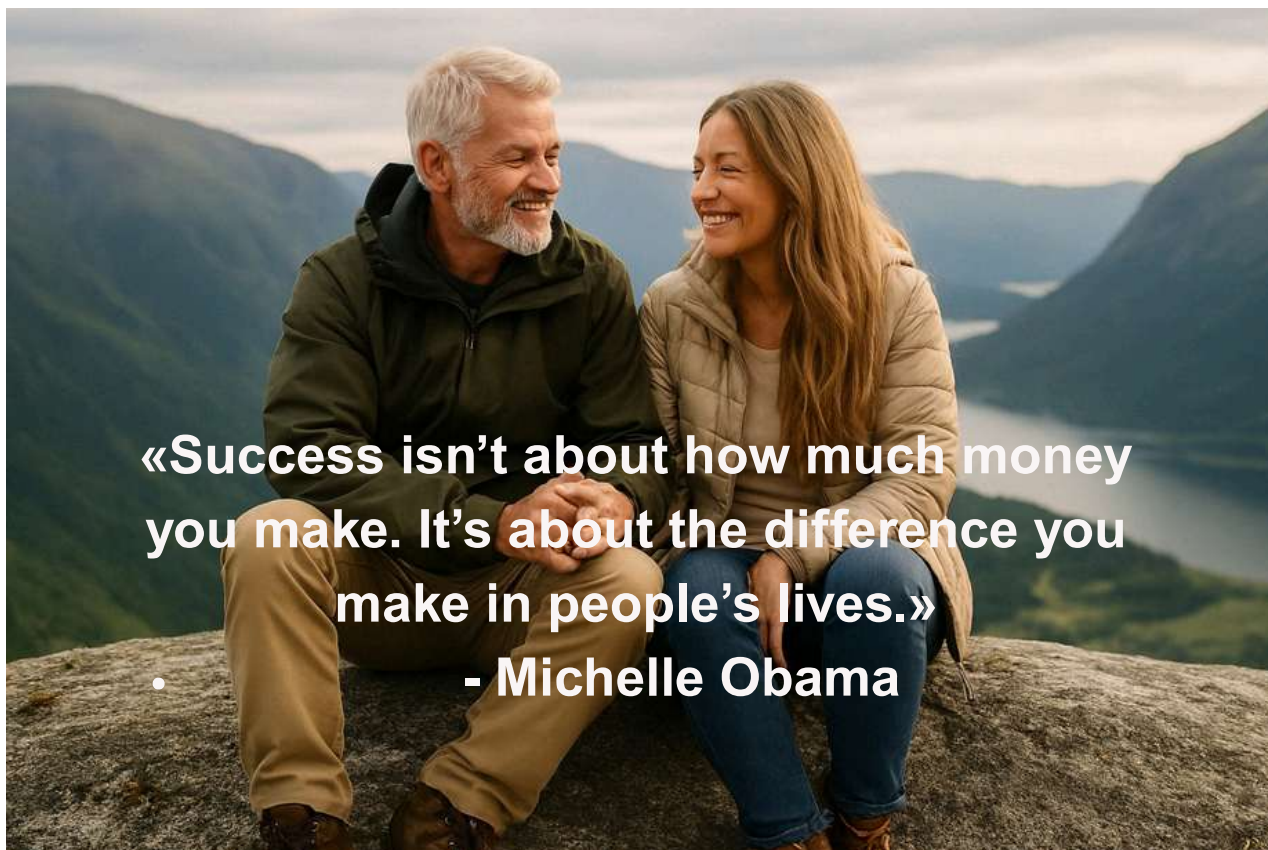
Humor gjennomsyrrer Lindgrens fortellinger. Ikke for å bagatellisere, men for å leve. Latter er motstandskraft. Livsglede. Og ofte den klokeste formen for trass.

Disse ti nøklene er like aktuelle i dag som da Astrid Lindgren skrev dem inn i verden. De minner oss om at vi alle har et ansvar for å se, lytte, beskytte og inspirere. Slik hun gjorde.

Det finnes en Pippi Langstrømpe i alle nordiske kvinner – en vilje til å gå egne veier, til å være både sterk og snill, leken og modig. Og det finnes en Emil i Lønneberget i mange menn – rampete, rettferdig, full av fantasi og med hjertet på rett sted. Astrid Lindgren skapte figurer som speiler våre beste sider, og som vekker noe dypt menneskelig i oss.

Selv voksne menn blir rørt i dag og får tårer i øynene av enkelte scener fra Emil, fordi Lindgren fanget det varme og sårbare i det å vokse opp, gjøre feil, og likevel være elsket. Hun skrev oss ikke bare inn i bøkene – hun skrev oss nærmere hverandre.

Motivasjon som kjærlighet i bevegelse



**«Success isn't about how much money
you make. It's about the difference you
make in people's lives.»
- Michelle Obama**

Hva om motivasjon ikke handler om å prestere mer, men om å elske mer?

Å elske det du gjør, de du møter, det livet du bygger – og å være i bevegelse mot det som betyr noe.

Kanskje har vi tenkt feil om motivasjon. Kanskje det ikke er noe du må jage, men noe du allerede bærer i deg – som våkner til liv når du lever i tråd med det som betyr mest. Når du gjør plass til lek. Når du våger å være snill. Når du kjemper for rettferdighet, eller gir noen et vennlig blikk når de trenger det mest.

Da er motivasjon ikke en teknikk, men kjærlighet i bevegelse. Ikke et press – men en retning. Ikke noe du pumper opp, men noe du taper inn i.

Og kanskje var det dette Astrid Lindgren forsto best av alle:
At mennesker vokser ikke av krav – men av kjærlighet.



Motivasjonens rytme – en dans, ikke et krav



Motivasjon er ikke en konstant flamme. Den er en rytme. Som pust, som tidevann. Noen dager gir du. Andre dager samler du kraft.

Vi er blitt opplært til å tenke på motivasjon som noe vi skal ha hele tiden – som et krav, et ansvar, et mål i seg selv. Men hva om motivasjon egentlig følger en naturlig bølge? Hva om det mest menneskelige vi kan gjøre, er å kjenne rytmen – og følge den?

Det finnes dager med driv, glede og retning. Dager da alt flyter. Men det finnes også dager med tvil, tomhet eller tretthet. Disse dagene betyr ikke at du har mistet motivasjonen. Kanskje betyr de bare at du er i innpust – i ferd med å hente kraft til neste steg.

Når du forstår at motivasjon er en rytme, blir du mildere med deg selv. Du slutter å presse. Du begynner å lytte. Og når du gjør det – kommer inspirasjonen ofte tilbake, som en gammel venn.

Motivasjon er ikke en lineær vei. Den er en dans. En bølge. En puls. Lær deg å kjenne din – og du vil aldri være helt tom.



Stille motivasjon – kraften i det usynlige



Den sterkeste motivasjonen er ofte den vi ikke ser.

Den finnes hos den som står opp en ekstra gang, selv om ingen klapper. Hos den som lytter i stillhet, og lar andre skinne. Hos den som tør å være ærlig, selv når det koster. Stille motivasjon bor i hverdagsheltene – i dem som velger kjærlighet fremfor komfort, og lojalitet fremfor lettvinte løsninger.

Denne typen motivasjon er ikke laget for show. Den gjør ikke mye ut av seg. Men den bærer relasjoner, fellesskap og menneskeverd.

For deg som jobber med mennesker – som veileder, leder, coach, lærer, forelder – er dette kanskje den viktigste påminnelsen:

Du trenger ikke alltid å synes. Du trenger bare å være ekte.

Din livshistorie som motivasjonskilde



Din livshistorie som motivasjonskilde

Vi tror ofte at motivasjon kommer utenfra – fra bøker, foredrag, filmer eller store mål. Men den sterkeste motivasjonen bor i din egen historie.

Tenk på et kapittel i livet ditt der du vokste. Kanskje fordi du måtte. Kanskje fordi du valgte det.

Hva motiverte deg da? Hva bar deg gjennom det vanskelige? Hvilke mennesker, verdier eller drømmer ga deg styrke?

Når du gjenkjenner disse mønstrene i deg selv, får du tilgang til en dypere drivkraft. Ikke en kopi av andres inspirasjon – men din egen. Dette er kraftfullt – både i coaching og selvutvikling.

Ditt liv har allerede lært deg mye. Nå kan du bruke det bevisst.

🌟 Motivasjon som arv – det vi etterlater oss



Det mest inspirerende med motivasjon er kanskje dette:

Når du finner din kraft, gir du andre tillatelse til å finne sin.

Vi smitter hverandre – med holdninger, med handlinger, med nærvær. Hver gang du velger å leve med mening og mot, gir du andre et eksempel. Et lys. En sti å følge.

Motivasjon er ikke bare noe vi bruker. Det er noe vi etterlater oss.

Akkurat som Astrid Lindgren. Hun skrev ikke bare bøker – hun skapte arv. Verdier som har blitt en del av hvordan vi oppdrar barna våre, snakker med hverandre og forstår hva det vil si å være et helt menneske.

Spørsmålet er ikke bare: Hva motiverer deg?

Men også: Hva vil du at andre skal kjenne – lenge etter at du har gått videre?
Det er kanskje her motivasjon blir til mening.



Refleksjonsøvelser

1. Hvem inspirerer deg – og hvorfor?

Tenk på en person som har inspirert deg dypt.

Det kan være en kjent person, en lærer, en venn, en kollega – eller kanskje et familiemedlem.

Svar på spørsmålene under:

- Hva er det ved denne personen som gjør dem inspirerende for deg?
- Hvilke verdier eller egenskaper utstråler de?
- Hva gjør denne personen som får deg til å føle deg sett, løftet eller motivert?
- Hva kan du lære av måten de er på?

☞ Denne øvelsen hjelper deg å tydeliggjøre hva du selv setter pris på – og kanskje også hva du selv ønsker å bringe videre til andre.

2: Din indre motivasjonskraft

Se tilbake på en tid der du følte deg virkelig motivert.

Skriv noen setninger om situasjonen.

- Hva drev deg frem?
- Hvilken mening eller følelse lå bak innsatsen din?
- Hva gjorde at det føltes riktig og viktig?

Nå – tenk på i dag:

- Hva gir deg mening akkurat nå?
- Hva er det viktigste du ønsker å bidra med – og hvorfor?

☞ Ved å forstå din egen indre drivkraft, blir det lettere å inspirere andre på ekte – og å velge en vei som gir deg energi, ikke tapper deg for den.

“

Sitat

”

«Gi barna kjærlighet, mer kjærlighet og enda mer kjærlighet – så kommer folkevettet av seg selv.»

– Astrid Lindgren

«Den som er veldig sterk, må også være veldig snill.»

– Pippi Langstrømpe

«Alt stort som skjedde i verden, skjedde først i noen menneskes fantasi.»

– Astrid Lindgren

«Vi må forme en verden for barna, for det er barna som arver den.»

– Astrid Lindgren

«Turn your wounds into wisdom.»

– Oprah Winfrey

«The biggest adventure you can take is to live the life of your dreams.»

– Oprah Winfrey

«You become what you believe.»

– Oprah Winfrey

«True forgiveness is when you can say, ‘Thank you for that experience.’»

– Oprah Winfrey

«Vulnerability is not weakness; it’s our greatest measure of courage.»

– Brené Brown

«You can choose courage or you can choose comfort, but you cannot choose both.»

– Brené Brown

«Owning our story and loving ourselves through that process is the bravest thing we’ll ever do.»

– Brené Brown

«One child, one teacher, one book, one pen can change the world.»

– Malala Yousafzai

«I raise up my voice – not so I can shout, but so that those without a voice can be heard.»

– Malala Yousafzai

«Let us make our future now, and let us make our dreams tomorrow's reality.»

– Malala Yousafzai

«Du trenger ikke to bein for å stå støtt i livet.»

– Birgit Skarstein

«Jeg ønsker ikke å bli målt ut fra beina mine. Jeg vil bli målt på hvem jeg er.»

– Birgit Skarstein

«Livet skjer – det handler om hvordan du møter det.»

– Birgit Skarstein

«People don't buy what you do; they buy why you do it.»

– Simon Sinek

«Working hard for something we don't care about is called stress. Working hard for something we love is called passion.»

– Simon Sinek

«Leadership is not about being in charge. It is about taking care of those in your charge.»

– Simon Sinek

«You can be strong, and you can be kind.»

– Jacinda Ardern

«One of the criticisms I've faced over the years is that I'm not aggressive enough or assertive enough... But I refuse to believe that you cannot be both compassionate and strong.»

– Jacinda Ardern

«Leadership is a privilege – not a right.»

– Jacinda Ardern

«Vi må slutte å snakke så mye om endring – og heller begynne å øve på det.»
– Anita Krohn Traaseth

«Det handler ikke om hva du har gjort – men hva du har lært.»
–Anita Krohn Traaseth

«Morgendagens ledere vinner ikke på fasade, men på troverdighet og tydelighet.»
– Anita Krohn Traaseth

«I learned that courage was not the absence of fear, but the triumph over it.»
– Nelson Mandela

«It always seems impossible until it is done.»
–Nelson Mandela

«Education is the most powerful weapon which you can use to change the world.»
– Nelson Mandela

«Your time is limited, so don't waste it living someone else's life.»
– Steve Jobs

«The people who are crazy enough to think they can change the world are the ones who do.»
– Steve Jobs

«Innovation distinguishes between a leader and a follower.»
– Steve Jobs

«If you can't get a miracle, become one.»
– Nick Vujicic

«I have the choice to be angry at God for what I don't have, or be thankful for what I do have.»
– Nick Vujicic

«You may not have a clue of what lies ahead, but it's better to act in faith than to live in fear.»
– Nick Vujicic

«Frihet er ikke noe man får – det er noe man tar ansvar for.»

– Gunnar Sønsteby

«Det handler ikke om hva du har gjort – men hva du har lært.»

–Gunnar Sønsteby

«The only limit to your impact is your imagination and commitment.»

– Tony Robbins

«It's not what we do once in a while that shapes our lives. It's what we do consistently.»

– Tony Robbins

«Where focus goes, energy flows.»

–Tony Robbins

«The only thing that's keeping you from getting what you want is the story you keep telling yourself.»

–Tony Robbins

«You are never going to feel like it.»

– Mel Robbins

«If you have an impulse to act on a goal, you must physically move within 5 seconds or your brain will kill it.»

– Mel Robbins

«Confidence is the willingness to try.»

– Mel Robbins

«Be passionate and bold. Always keep learning. You stop doing useful things if you don't learn.»

– Satya Nadella

«Our industry does not respect tradition – it only respects innovation.»

– Satya Nadella

«Empathy makes you a better innovator.»

– Satya Nadella

«When you want to succeed as bad as you want to breathe, then you'll be successful.»

– Eric Thomas

«Don't make a habit out of choosing what feels good over what's actually good for you.»

– Eric Thomas

«Pain is temporary. It may last for a minute, an hour, or a day, but eventually it will subside and something else will take its place.»

–Eric Thomas

«Vi må bruke hjernen – ikke bare ha den med oss.»

– Katarina Gospic

«Forandring er vanskelig fordi hjernen helst vil ha det som den alltid har hatt det.»

–Katarina Gospic

«Kunnskap om hvordan hjernen fungerer er nøkkelen til både bedre beslutninger og bedre liv.»

– Katarina Gospic

«Vi må slutte å tro at noen andre skal løse problemene for oss. Vi må gjøre det selv – sammen.»

– Gunhild Stordalen

«Hvis man har en stemme – må man bruke den. Hvis man har en plattform – må man stå på den.»

– Gunhild Stordalen

«Jeg har alltid vært mest motivert av følelsen av å mestre.»

–Marit Bjørgen

«Trening er hardt. Men det er også gleden ved å kjenne at du klarer noe du ikke trodde du skulle klare.»

– Marit Bjørgen

«Det handler ikke om å vinne hver gang. Det handler om å gjøre sitt beste – hver gang.»

– Marit Bjørgen

Avslutning



Denne e-boken har gitt deg et nordisk blikk på motivasjon – inspirert av dyktige motivatører i verden og Norden, ikke minst Astrid Lindgrens menneskesyn og stemme.

Hvis du ønsker å gå enda dypere inn i hvordan du kan bygge selvtillit, finne indre drivkraft og inspirere andre med ekte mot og varme, vil du elske boken *Motivasjonsmagi*.

I *Motivasjonsmagi* utforsker vi:

- Hva som gir varig motivasjon – og hva som tapper deg
- Hvordan du bygger selvtillit og styrker selvfølelsen
- Hvordan du inspirerer andre, uten å presse
- Hvordan du som leder kan være en motivator med både tydelighet og empati

Boken er skrevet for deg som jobber med mennesker – og for deg som ønsker å inspirere både i det små og i det store. Den bygger videre på mange av tankene du har møtt her, men går dypere og gir deg konkrete verktøy og refleksjoner du kan bruke i praksis. Perfekt for ledere og profesjonelle motivatorer.

 Les mer og bestill boken på viljestudio.no eller der du kjøper bøker.

Takk for at du leste. 

Om forfatteren



«Creativity itself doesn't care at all about results – the only thing it craves is the process.»

Elisabeth Gilbert

Anneli Brannfjell er coach, leder og inspirator med en brennende tro på menneskets iboende kraft. Hun har hjulpet hundrevis av mennesker med å finne retning, styrke og mening – både gjennom coaching, kurs, bøker og samtaler.

Med en faglig bakgrunn i statsvitenskap, kulturforståelse og ledelse, og videreutdanning i coaching, NLP og Gestalt, forener hun det analytiske med det menneskelige.

Anneli har vært leder i både offentlig og privat sektor, blant annet i NAV og Jobzone, og har holdt kurs og foredrag for alt fra ungdom og jobbsøkere til toppledere og organisasjoner. Hun er kjent for sin evne til å formidle med varme, innsikt og entusiasme.

I tillegg til Motivasjonsmagi har hun skrevet bøkene: Motivasjon og jobbsøking, Karrierekompasset, Nordisk Coaching, Kan KI elske deg tilbake, Fremgangens kunst, Kunsten å overbevise, Jobbsøkersuksess – og utviklet nettkurs, e-bøker og refleksjonsverktøy for alle som jobber med mennesker.

Gjennom Vilje Studio, gjør hun coaching, refleksjon og utvikling tilgjengelig for flere – med hjertet i Norden og blikket rettet mot det som virkelig betyr noe.

