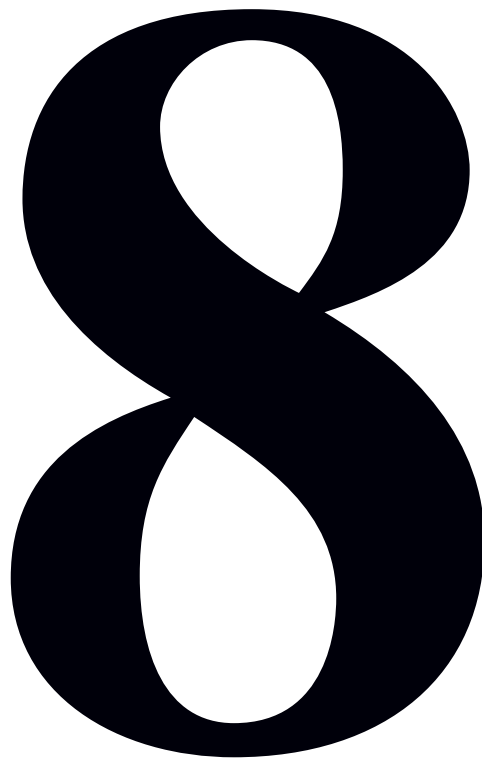


Det er en evig proces...



...at skabe sine mål!

Otte skridt i skabelsen af dine mål

Indholdsfortegnelse

1. SKAB KLARHED.....	3
1A - Hvad har du elsket i 2017?	3
1B - Hvad har du udrettet i 2017?.....	4
1C - Hvad ønsker du at gentage i 2018?	4
1D - Hvad hadede du i 2017?	5
1E - Hvad ønsker du ikke at gentage i 2018?	5
1F - Hvad har du lært ved disse erfaringer og oplevelser?	6
1G - Hvilke beslutninger traf du i 2017, der var værdifulde for dig?	7
1H - Hvilke beslutninger træffer du måske i år 2018 som resultat af dette?	7
2. SKAB SIKKERHED.....	8
2A - Hvad har du opnået?	8
2B - Hvad var sværest at opnå?	8
2C - Hvad gjorde du?	9
3. SKAB BEGEJSTRING	10
3A - Hvad vil du gerne opnå de næste 20 år?	10
3B - Hvornår vil du opnå det?.....	11
4. SKAB FOKUS.....	12
4A - Hvilke fire mål vil du fokusere på det næste års tid?	12
5. SKAB FORPLIGTIGELSE.....	13
5A - Hvorfor er dine top fire mål vigtige for dig?	13
6. SKAB MULIGHEDER.....	15
7. SKAB VEJEN.....	16
7A - Hvilken lille ting kan du gøre lige nu?	16
7B - Hvilken stor ting kan du gøre lige nu?	16
8. SKAB MÅLENE	17
8A - Er dit/dine mål SMART?	17

1. SKAB KLARHED

Det første skridt er, at du må skabe klarhed over, hvor du er lige nu.

1A - Hvad har du elsket i 2017?

- Hvad var dine bedste øjeblikke?
- Hvad var exceptionelt godt?

1B - Hvad har du udrettet i 2017?

1C - Hvad ønsker du at gentage i 2018?

- Hvilket af det du har udrettet i 2017, ønsker du at udrette igen i 2018?

1D - Hvad hadede du i 2017?

- Hvad har været specielt udfordrende i 2017?

1E - Hvad ønsker du ikke at gentage i 2018?

1F - Hvad har du lært ved disse erfaringer og oplevelser?

- Hvorfor var de værdifulde?

- Hvilke ressourcer har du, der hjalp dig igennem disse oplevelser?

1G - Hvilke beslutninger traf du i 2017, der var værdifulde for dig?

- Hvad var årets mest betydningsfulde beslutninger?
- Hvilke ressourcer benyttede du for at træffe disse beslutninger?

1H - Hvilke beslutninger træffer du måske i år 2018 som resultat af dette?

2. SKAB SIKKERHED

Nu har du i første skridt opnået klarhed over, hvor du er.

Andet skridt handler om, at du skaber sikkerhed om, at du har evnerne til at realisere dine drømme.

2A - Hvad har du opnået?

- Hvad har du i dag opnået, som engang bare var en drøm, et ønske eller et mål?
- Hvad er de små og store ting i dit liv, der engang var enormt vanskelige eller måske endda umulige at opnå eller at anskaffe dig?

2B - Hvad var sværest at opnå?

- Sæt en ring om de to til tre ting på din liste, der virkede som de mest umulige eller vanskelige at opnå og realisere.

2C - Hvad gjorde du?

Af de to til tre ting du har sat en ring om, skriver du nu en liste for hver af dem:

- Hvad du gjorde for at realisere og opnå dem?
- Hvilke skridt tog du?

Det er sandsynligt, at disse skridt du tog var ubevidste skridt, men der er højst sandsynligt noget, der har motiveret dig så meget, at du har opnået dit ønske. Måske det endda var en form for besættelse for dig.

- Fokuserede du på det konstant?
- Satte du emotionelt energi på det?
- Hvad gjorde du så?
- Skabte du en plan?
- Hvilke skridt tog du?
- Hvilke ressourcer brugte du?

3. SKAB BEGEJSTRING

Nu er du klar over, hvor du er, og du har skabt sikkerhed om, at du er i stand til at nå vanskelige mål og drømme. Nu er tiden kommet til at finde ud af, hvor du gerne vil hen.

3A - Hvad vil du gerne opnå de næste 20 år?

Lad nu din hånd gøre arbejdet - slå hjernen fra - og bare skriv!

- Hvad drømmer du om?
- Hvad vil du gerne skabe, gøre, tænke, give, dele, have, være, lære, lave, nyde osv.?
- Hvad er dine mål inden for personlig udvikling, livsstil, helbred, sundhed, træning, kondition, humør, udseende, mad vaner osv.?
- Hvad er dine mål inden for økonomi, uddannelse, karriere, arbejde, forretning, klienter, hjemmeside osv.?
- Hvad drømmer du om indenfor familie, partner, kollegaer, relationer, kæreste, elsker, venner osv.?
- Hvad er dine mål indenfor hjem, bolig, hus, hobby, fritidsinteresse, sexliv, graviditet, fødsel osv.?
- Hvad er dine fysiske og psykiske mål?
- Har du det hele med?

Dette er din mulighed for at drømme stort, det er kun din fantasi, der sætter grænser lige nu.

Få det hele med - det fjollede og umulige også.

Lad kuglepennen bevæge sig hurtigst muligt og tag endelig bagsiden af papiret i brug også ☺

3B - Hvornår vil du opnå det?

Ud for hvert af dine nedskrevne mål skriver du nu et tal. Dette tal er så mange år, som du vil have, at det skal tage (eller tror det vil tage) dig at opnå målet.

Skriv f.eks.:

- Dette år
- 1 år
- 2-3 år
- 5 år
- 7-8 år
- 10 år
- 15 år
- 20 år

4. SKAB FOKUS

Nu ved du noget om, hvad du gerne vil opnå, og hvornår du gerne vil opnå det.

Nu er tiden inde til at fokusere.

4A - Hvilke fire mål vil du fokusere på det næste års tid?

1) Ud af listen der omhandler det første års tid - sætter du nu en ring om de top fire ting, du mest ønsker at opnå.

2) Nu iagttager du hele listen - alle 20 år - hvad vil du allerhelst opnå? Hvad er de top 4 mål, hvis det var muligt for dig at nå det næste års tid, som ville kunne få dig til at arbejde sent og springe tidligt ud af sengen om morgenen i begejstring?

3) Nu bør du overveje, om de fire ringe (du har sat i første års mål) evt. er delmål, for det du allerhelst ønsker. Hvis de ikke er det, skal dine fire ringe evt. sættes anderledes?

Det er muligt, at det, du gerne vil nå om 15 år, er noget, du først skal begynde at fokusere på om 10 år. Så længe du har det med i dine overvejelser, kan du gå videre til næste skridt.

5. SKAB FORPLIGTIGELSE

Du ved nu, hvilke fire mål du skal fokusere og bruge energi på det næste års tid.

5A - Hvorfor er dine top fire mål vigtige for dig?

For hvert af dine fire mål skriver du nu, hvorfor de er nødvendige for dig at nå.

- Hvad er årsagerne til, at du skal nå præcist dette mål?
- Hvorfor er dette mål vigtigt for dig?
- Hvad vil dette mål give dig?
- Hvorfor vil du gøre dette?

5B - Hvad forhindrer dig i at nå målet?

Du har muligvis masser af motivation til at nå dine mål, men du må alligevel sikre dig, at du ikke har overset en forhindring.

- Hvad er nogle af de ting, som du måske bliver nødt til at gøre for at nå dit mål, som du ikke har lyst til at gøre?
- Er der noget, der forhindrer dig i at nå dit mål?
- Er der nogen, der forhindrer dig i at nå målet?

6. SKAB MULIGHEDER

Hvis du fandt frem til nogle forhindringer, så må du finde ud af, hvordan du skal overkomme disse.

- Hvilke ressourcer skal du bruge for at overkomme forhindringerne og nå målet?

Du kan evt. se på 1F, 1G og 2C, hvor du kan finde inspiration i dine egne ressourcer.

7. SKAB VEJEN

Du må straks gå i gang med at nå dine mål. Lige nu!

7A - Hvilken lille ting kan du gøre lige nu?

Beslut lige nu hvilken lille ting du kan gøre for at komme i gang med at nå ét af dine top fire mål.

Skal du evt.:

- Foretage en telefonopringning?
- Aftale et møde?
- Lave research på internettet?
- Tilmelde dig et kursus/seminar?
- Søge råd hos en person, der allerede har gjort det, du gerne vil gøre?

7B - Hvilken stor ting kan du gøre lige nu?

- Hvilken stor ting kan du gøre lige nu for at opnå dit mål?
- Skal du træffe en beslutning?
- Anskaffe dig en coach?
- Skal du skille dig af med usund mad fra dit køkken?
- Skal du smide andet ud?

8. SKAB MÅLENE

Nu har du gennemgået mange afklaringstrin, og du er kommet nærmere dine mål. Dog må du bevare et konstant fokus på det, du gerne vil opnå, hvis du vil sikre, at målet bliver indfriet.

Du kan evt. måle hver dag eller en gang om ugen, hvor du er henne i din proces for at nå dit mål.

- Følger du dine planer?

- Holder dine strategier?

8A - Er dit/dine mål SMART?

Specifikt

Målbart

Attraktivt

Realistisk

Tidsbestemt