

Johan Dahl.

Inspirerande insikter • Riktiga resultat

7 steg till ett riktigt Gott Nytt 2023



Gott Nytt 2023

De flesta nyårslöften är impulsiva beslut som inte leder till några bestående förändringar. Darren Hardy, författare och utgivare av Success Magazine, påstår att 95 procent av alla mål och löften som ges på nyårsafton inte överlever januari månads utgång. Kanske är det därför många helt avstår från att lämna några nyårslöften eller att sätta mål för det kommande året? Fast om du inte vet vart du ska spelar det ju ingen roll vilken väg du tar!?!

Så hur gör du för att skapa bestående förändringar och förbättringar, privat eller i arbetet för att designa det liv du vill leva och uppnå de mål som är viktiga för dig? Det finns ju i det närmaste obegränsade möjligheter men att inte sätta mål är ju också ett val...



Inspirerande insikter • Riktiga resultat

Här får du en guide i 7 enkla steg som hjälper dig att göra ditt personliga bokslut och designa ditt kommande år med mål och resultat som verkligen kan uppfyllas. Jag kan t.o.m. garantera dig resultat - fast med en reservation: Resultaten kommer först när du agerar. Det räcker ju som bekant inte med att köpa ett årskort till gymmet – du behöver gå dit och *göra övningarna!*

Valet är ditt. Det är också insatsen och belöningarna. Är du redo att sätta igång?



Personligt bokslut

I företag och organisationer skriver vi vår årsredovisning och verksamhetsberättelse. Vi summerar det gångna året genom att göra ett bokslut, vi sätter mål, gör budgetar och handlingsplaner för det kommande året. Många har kick-off där framgångar firas, det laddas och peppas inför framtiden och är dessa kick-offer väl genomförda har de stor påverkan på resultaten.

Varför är det så sällsynt att vi som privatpersoner gör på liknande sätt? Är våra egna liv inte tillräckligt viktiga? Eller handlar det bara om att vi inte lärt oss hur kraftfullt det är att göra likadant för oss personligt?

Hur blev ditt 2022? Vilka var de stora händelserna i ditt liv under året? Vilka mål hade du och hur blev resultatet? Vilka var upplevelsena, mötena, framgångarna, motgångarna, lärdomarna, kunskaperna, glädjeämnena och sorgerna? Hur drar du nytta av detta framöver?

Det bästa med 2022

Sätt dig ned i lugn och ro med papper och penna. Gå igenom det senaste året och gör ditt personliga bokslut med svar på frågor som;

- Vad är det bästa som hänt mig i år?
- Vad har jag gjort?
- Vad har jag upplevt?
- Vad har jag fått eller skaffat mig under året?
- Vilka har jag mött?
- Vad har jag lärt mig?
- Vad har gjort mig riktigt glad?
- Vilka har jag hjälpt?
- Vilka nya möjligheter har öppnats för mig?

Sök efter allt positivt och värdefullt du kan. Även i motgångar och sorger finns mycket som är bra och som hjälper oss längre fram i livet. Om du tycker att året varit ett rent bedrövligt år kanske det allra bästa är att det äntligen är över? Du kanske insett att det är något du behöver sluta eller börja med? Hur lång blir din lista över värdefulla händelser och insikter?

2

Personlig budget

Om du gör som du alltid har gjort får du samma resultat som du alltid har fått... eller förmodligen sämre, eftersom omvärlden utvecklas och förändras och det i en allt snabbare takt. Eller tror du att det kommer att gå långsammare framöver?

Du kanske är fantastiskt nöjd med ditt 2022 – hur gör du då för att få ett minst lika bra 2023? Och om du vill att 2023 ska vara ett bättre år än fjolåret – hur vill du att det ska vara mer specifikt? Hur ser din personliga målbild, budget och handlingsplan ut för det kommande året? Vad vill du skriva i ditt bokslut för 2023?

Det bästa med 2023

Nu vänder du blicken framåt och gör din egen önskelista från postorderfirman Livet AB. Utgå från att allt är möjligt och att det är möjligt just för dig. På ett nytt blad skriver du allt du kan komma på som du önskar dig avseende t.ex. hälsa, relationer, ekonomi och karriär under 2023;

- Vad kommer att vara det bästa med 2023 för mig?
- Hur vill jag att min hälsa ska vara? Hur vill jag må fysiskt och mentalt?
- Hur ska mina relationer vara? Familj, vänner, nätverk?
- Hur ska det se ut med min karriär? Jobb, företag, utbildning, kompetenser och färdigheter?
- Hur vill jag utforma min ekonomi? Inkomster, sparande, tillgångar, skulder?
- Vad vill jag se och uppleva? Resor, händelser?
- Vilka människor vill jag möta?
- Vad vill jag lära mig etc.?

3

Varför?

Kika nu på din lista över önskemålen för 2023 och markera de 5 punkter du känner är allra viktigast för dig. Bakom varje punkt skriver du varför just detta är viktigt för dig och vad det skulle innebära att nå vart och ett av dessa mål.

Ta dig tid och känn efter ordentligt hur det skulle vara att redan ha målen uppfyllda. Formulera så klart och tydligt som möjligt hur det känns och vad det betyder för dig.

När varför är starkt blir hur enkelt

Johan Dahl

Det allra viktigaste. Det allra bästa.

Välj nu ut det av dina 5 utvalda mål som skulle ha den största positiva effekten för dig ifall det uppfylldes direkt. Föreställ dig att det just har uppfyllts.

- Hur ser min tillvaro ut nu?
- Hur känns det nu när jag är framme?
- Hur ser bilden ut av mig och mitt liv nu när målet är nått?
- Vilka är fördelarna och vinsterna?
- Vilka problem är det jag blir av med?
- Vilka möjligheter är det som öppnar sig?
- Om du redan nu skulle känna tacksamheten över att målet uppfyllts – hur skulle det kännas?
- Skriv TACK efter målformuleringen och notera vad som händer med tacksamhets känslan.

4

Hur tar du dig dit?

Nu är det dags att ta reda på vilka åtgärder som leder dig till målet på allra bästa sätt. Dela in dem i **steg** och **rutiner**.

Steg är sådant du gör en gång, t.ex. anmäler dig till en kurs, öppnar ett konto, skaffar ett gymkort.

Rutiner är sådant du ska göra till vanor, d.v.s. regelbundna handlingar, t.ex. spara 500 kr i månaden, träna 3 ggr/vecka, gå igenom mina mål varje måndag. Hur många punkter får du ihop på respektive lista?

Steg	Rutiner	
1.		När/hur ofta
2.	1.	...
3.	2.	...
4.	3.	...
5.	4.	...
...	...	

5

Just do it

Välj nu ett av stegen ovan och sätt igång direkt. Vad är det första du tar tag i – här och nu? Det här är kanske det viktigaste steget av de 7 i denna guide och det är också här det ofta brister. "Igår hade jag tusen planer – i morse gjorde jag precis som vanligt."

Genom att starta bums kommer du igång, du är på väg och det ger energi till att ta nästa steg.

6

Fail to plan = plan to fail

Bygg sedan vidare på din handlingsplan, steg-för-steg, och följ den planen med ett steg i taget och träna på dina rutiner tills de blir en naturlig del av livet – som att borsta tänderna. Så länge du gör det är du garanterad att komma fram. Det enda som kan hindra dig är att du väljer att stanna, d.v.s. ge upp. Så länge du fortsätter att gå kommer du att närma dig målet och till slut nå det.

Hur kan du ta mellantider på dig själv så att du vet att du är på rätt väg och att du gör det du ska? Du kanske behöver korrigera riktningen under resans gång?

Föreställ dig de eventuella hinder som kan tänkas dyka upp så att du är förberedd på hur du ska ta dig förbi dem.

Bonustips

Använd 5-10 minuter om dagen till mental träning där du fokuserar på ditt mål och visualiserar (titta på en bild av ditt mål) samt känslan av att ha nått det. Skapa en rutin kring detta, t.ex. när du kliver upp på morgonen och/eller när du går och lägger dig.

Allt skapas två gånger – först i fantasin och sedan i verkligheten. Se till att ha "rätt" fantasier i din hjärna!

7



Fira framgångarna

Se till att belöna dig själv och fira dina framsteg – stora som små. Varje gång du checkar av en aktivitet, när ett delmål eller belönas (av andra eller av dig själv) frigörs bl.a. må-bra-hormonet dopamin som ger en lyckokick och ökar välbefinnandet. Det gör att du får ännu större kraft och motivation att ta nästa steg och på så vis skapar du en positiv process där handlingen stöder välbefinnandet och inspirationen som i sin tur stöder handlingen osv.

Livs-GPS

Tänk dig att du ska köra bil, säg från Gävle till Paris. Hur skulle du förbereda den resan? Ja, först och främst är det ju bra att du vet att du ska till Paris och varför du ska dit - annars spelar det knappast någon roll vilken väg du väljer.

Johan Dahl

Inspirerande insikter • Riktiga resultat

Hur skulle du sedan planera din resa? Skulle du ta reda på avståndet, kolla kartan för bästa resvägen, vilka färjor, vägtullar och lagar som gäller, serva och tanka bilen, sova ordentligt, kolla förbandslådan mm?

GPS tänker du kanske? Ja, en GPS är ett utmärkt hjälpmedel som gör att du snabbare och säkrare når hela vägen fram... Jag kallar det Goal Planning System. En coach, mentor eller något annat bollplank kan fungera ungefär som din livs-GPS och hjälpa dig att nå dina mål samtidigt som resan blir roligare.

“Do not wait; the time will never be 'just right.' Start where you stand, and work with whatever tools you may have at your command, and better tools will be found as you go along.”

Napoleon Hill, 1883-1970

Ökade chanser?

Vill du öka chanserna att nå det du verkligen vill är en coach en fantastiskt bra hjälp. Passa på att boka ett första kostnadsfritt coachsamtal med mig per telefon eller video. Vi kikar då närmare på dina mål (och har du inga är det den frågan vi tar tag i) och olika coachpaket. Ring eller maila nu så bokar vi in ditt första steg!

För din framgång,
Johan Dahl Utveckling



Johan Dahl

Tel 0709-10 43 00

E-post johan@jdu.se

Webb www.jdu.se

