



Johan Dahl Utveckling

Säljutveckling i världsklass

Mål- och inspirationsövning

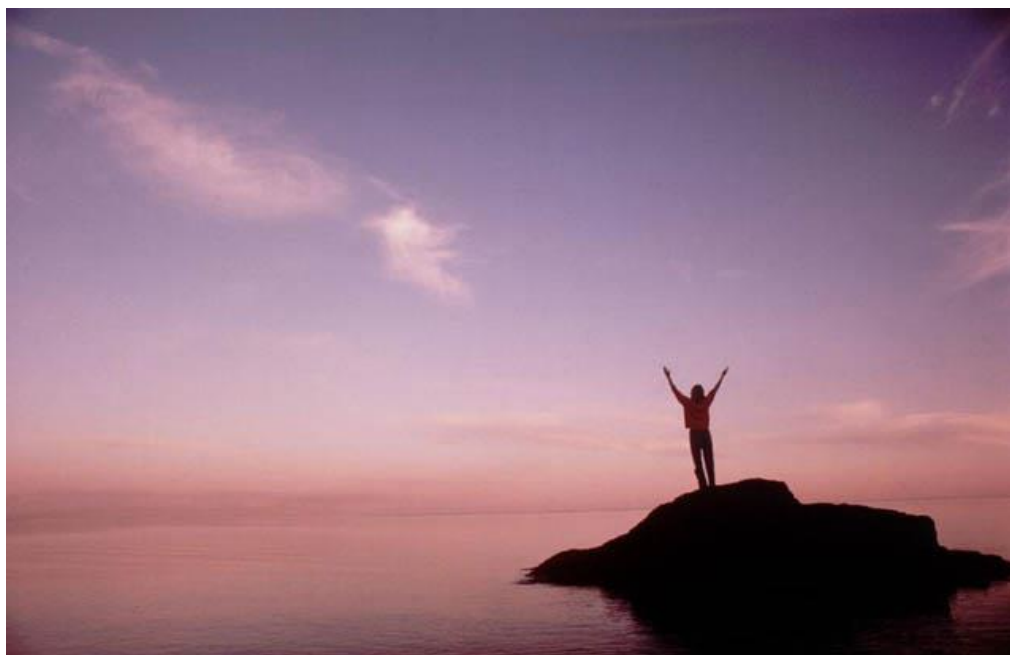
Denna övning ger dig fokus på det allra viktigaste och får dig kanske att fundera över vad som egentligen är betydelsefullt i ditt liv. En del människor tar avgörande beslut och gör viktiga vägval utifrån det de kommer fram till under den här övningen. Kanske blir den avgörande även för dig?

Detta är en kortversion av en målsättningsworkshop där resultaten allt som oftast är **helt fantastiska** – det finns de (bl.a. Brian Tracy) som påstår att sannolikheten att nå sina mål efter den övningen **ökar med 1 000 procent!** Det kan vi kalla avkastning, eller hur? Hör av dig om du vill veta mer.

Och du – kom ihåg de kloka orden från Donald Trump:

As long as you're going to think anyway, think big.

Det går ju bevisligen t.o.m. att bli president i USA.



Asmundgatan 8
802 60 GÄVLE
Tel: 0709-10 43 00
Bank: Danske Bank

Johan Dahl Utveckling AB
Org nr: 556759-0640
E-post: johan@jdu.se
Web: www.jdu.se
Innehar F-skattsedel



Johan Dahl Utveckling
Säljutveckling i världsklass

	<p>1. Mina 5 viktigaste värderingar:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
	<p>2. 3 saker jag är riktigt stolt över:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
	<p>3. 3 intressen jag har:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
	<p>4. 5 saker som ger mig stor glädje:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
	<p>5. 3 saker jag är riktigt tacksam för:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	



Johan Dahl Utveckling
Säljutveckling i världsklass

	<p>6. 3 saker som är riktigt bra med mig:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
	<p>7. 3 saker jag är riktigt bra på:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
	<p>8. I den här situationen känner jag mig som mest tillfreds och nöjd:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
	<p>9. Så här känner jag mig då (utförlig beskrivning av känslan):</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
	<p>10. Om jag fick 100 miljoner kr insatta på mitt konto imorgon är detta 3 saker jag skulle göra:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	



Johan Dahl Utveckling
Säljutveckling i världsklass

	<p>11. Om min läkare gav mig exakt 6 månader att leva, fullt frisk, skulle jag prioritera dessa 3 punkter:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
	<p>12. Jag har sedan barnsben haft denna dröm som jag aldrig förverkligat, kanske för att jag varit för rädd eller sett den som omöjlig att uppnå:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
	<p>13. 10-årsplanen. Skriv ner vad du vill ska hända inom de närmaste 10 åren. Inte vad du tror är rimligt utan vad du VILL om allt är möjligt!</p> <ul style="list-style-type: none">a) Skriv hela listan, minst 10 punkter, ovanför varandrab) Sätt tidsplan 1, 3, 5 och 10 år på när de skall vara uppnåddac) Räkna hur många 1-or, 3-or, 5-or och 10-or du hard) Om du delar upp målen i kategorier som t.ex. hälsa, relationer, ekonomi, karriär etc. – hur ser fördelningen ut då?e) Jämför. Reflektera. Balans?f) Lista de 3 viktigaste målen för år 1 på nytt bladg) Skriv ner varför dessa är så viktiga för digh) Välj ut ett – det som skulle betyda mest för dig om det redan vore uppnått.	



Johan Dahl Utveckling
Säljutveckling i världsklass

	<p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p> <p>4.</p> <p>5.</p> <p>6.</p> <p>7.</p> <p>8.</p> <p>9.</p> <p>10.</p> <p>Noteringar</p>	
	<p>14. Så här skulle det kännas för mig att redan ha nått detta mål, så här skulle mitt liv påverkas, följande möjligheter och innebörder skulle uppstå etc.:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	



Johan Dahl Utveckling
Säljutveckling i världsklass

15. Skriv nu ner 20 åtgärder du kan göra för att nå eller närma dig just det utvalda, specifika målet.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.



Johan Dahl Utveckling

Säljutveckling i världsklass

	<p>16. Välj nu ut en av dessa åtgärder som du omgående börjar arbeta med för att skapa en positiv förändring för dig själv, din verksamhet eller din omgivning (jag lovar mig själv att genomföra denna förändring, jag definierar mitt mål och skapar en handlingsplan som jag sedan följer tills jag är framme vid målet):</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
	<p>Nu har du kommit en bra bit på väg mot ditt bästa år någonsin. Ta en titt på din lista. Hur skulle det kännas om du vid den här tiden nästa år hade allt det här i ditt liv? För att lyckas handlar det nu om att inse att det gäller att dela upp alla dessa drömmar i lagom stora bitar så att du kan få grepp om dem och sätta igång:</p> <p>Visualisera Hur kan du påminna dig själv dagligen? Spela upp rörliga scener. Se dig själv i nuet associerad ("i bilden").</p> <p>Daglig fråga Vad kan jag göra idag för att komma närmare mina mål? Stäm av: Det jag gör just nu – hjälper det mig närmare målet eller tar det mig bort från målet?</p> <p>Planering 80-20-regeln. Alltid dagen före.</p>	
	<p>Egna tankar, idéer, reflektioner, beslut och anteckningar;</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	