

Johan Dahl.

Inspirerande insikter • Riktiga resultat

7 steg till ett riktigt Gott Nytt 2020



Personligt bokslut

I företag och organisationer skriver vi vår årsredovisning och verksamhetsberättelse. Vi summerar det gångna året, sätter mål, budgetar och planer för det kommande året men hur är det med dig själv och ditt personliga bokslut?

Hur blev ditt 2019? Vilka var de stora händelserna i ditt liv under året? Vilka mål hade du och hur blev resultatet? Vilka var upplevelserna, mötena, framgångarna, motgångarna, lärdomarna, kunskaperna, glädjeämnena och sorgerna? Hur drar du nytta av detta framöver?

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.

Du kanske är fantastiskt nöjd med ditt 2019 – hur gör du då för att få ett lika bra 2020? Och om du vill att 2020 ska vara ett bättre år än 2019 – 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 2019?

Dina nyårslöften 2019

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 det första månadsskiftet. Så hur gör du för att skapa bestående förändringar och förbättringar, privat eller i arbetet?

Här följer 7 konkreta och handfasta steg som - om du följer dem - garanterat ger dig resultat. Men precis som om du hade köpt ett årskort till gymet kommer resultaten först när du agerar, d.v.s. *gör* dina övningar. Valet är ditt. Det är också jobbet och belöningen. Är du redo att sätta igång?

1

Det bästa med 2019

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

Det bästa med 2020

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 2019;

- Vad kommer att vara det bästa med 2019 för mig?
- Hur vill jag att min hälsa ska vara? Hur vill jag må?
- Hur ska mina relationer vara? Familj, vänner?
- Hur ska det se ut med min karriär?
- 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 2020 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.

4

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?
- Skriv TACK efter målformuleringen. Hur stark känns tacksamheten över att målet är nått nu?

5

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. anmäl dig till en kurs, öppna ett konto, skaffa 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.	...
...	3.	...

6

Just do it

Välj nu ett av stegen ovan och sätt igång direkt. Vad är det första du kan göra – här och nu? Genom att starta bums kommer du igång, du är på väg och det ger energi till att ta nästa steg.

Bygg sedan vidare på din handlingsplan, steg-för-steg, och följ den planen med ett steg i taget och följ 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.

Använd 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.

7



Fira framgångarna

Se till att belöna dig själv och fira dina framsteg – stora som små. Varje gång du checkar av en aktivitet, når 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 reservhjulet, förbandslådan mm?

GPS tänker du kanske? Ja, en GPS är ett utmärkt hjälpmedel som gör att du snabbare och säkrare når hela vägen fram... En coach, mentor eller något annat bollplank kan fungera ungefär som din livs-GPS och hjälpa dig att nå dina mål (plus att ha en roligare resa dit).

Sätt fart - för din framgång 2020

“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

Öka chanserna?

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 Skype. 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

