

Johan Dahl.

Inspirerande insikter • Riktiga resultat

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 här övningen **ökar med 1 000 procent!** Det kan vi kalla avkastning, eller hur? Hör av dig om du vill veta mer.



***Problemet är inte
att vi siktar för högt och missar
utan att vi siktar för lågt och tröjkar...***

Michelangelo, 1475-1564

Johan Dahl

Inspirerande insikter • Riktiga resultat

Skriv ner de svar som kommer till dig utan att fundera alltför mycket. När jag leder övningen "live" brukar jag ge 1 minut per fråga fram t.o.m. fråga nr 12.

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

Johan Dahl.

Inspirerande insikter • Riktiga resultat

	<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

Inspirerande insikter • Riktiga resultat

	<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.</p> <p>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 varandra. Gå till nästa steg (b) först när du känner dig klar med hela listanb) Sätt tidsplan 1, 3, 5 och 10 år på när respektive mål ska vara uppnåttc) 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 uppnåtti) Formulera dina mål utifrån SMARTA-modellen:<ul style="list-style-type: none">S = Skrivet, specifiktM = Mätbart – så att du vet när du är frammeA = Attraktivt – du behöver verkligen vilja uppnå måletR = Realistiskt – du behöver själv tro på detT = Tidsatt – deadlines, gärna flera under resans gång, delmålA = Accepterat/Ansvar, d.v.s. ta fullt ansvar att göra det du behöver göra för att nå målet.	

Johan Dahl.

Inspirerande insikter • Riktiga resultat

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

Johan Dahl.

Inspirerande insikter • Riktiga resultat

	<p>14. Så här skulle det kännas för mig att redan ha nått detta mål, så här skulle mitt liv påverkas, följande möjligheter, vinster, fördelar och konsekvenser skulle jag få etc.:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	
	<p>15. Skriv nu ner 10 åtgärder eller steg du kan ta för att nå eller närma dig just det utvalda, specifika målet.</p> <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>16. Välj 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, tar det första steget på min nya handlingsplan som jag sedan fyller på med flera steg och som jag följer tills jag är framme vid målet). Vald åtgärd och tidpunkt då jag senast ska göra det:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	

Johan Dahl

Inspirerande insikter • Riktiga resultat

	<p>17. Vilka vanor och rutiner hjälper dig att närma dig det utvalda målet? När ska du göra dem – dagligen, några ggr/vecka, en gång i månaden? Var så specifik som möjligt, ex. träna minst 3 x 1,5 h/vecka.</p> <table border="0"><thead><tr><th data-bbox="331 521 448 555">Vana/rutin</th><th data-bbox="855 521 1038 555">Genomföra när?</th></tr></thead><tbody><tr><td>.....</td><td>.....</td></tr><tr><td>.....</td><td>.....</td></tr><tr><td>.....</td><td>.....</td></tr><tr><td>.....</td><td>.....</td></tr><tr><td>.....</td><td>.....</td></tr><tr><td>.....</td><td>.....</td></tr><tr><td>.....</td><td>.....</td></tr><tr><td>.....</td><td>.....</td></tr></tbody></table>	Vana/rutin	Genomföra när?	
Vana/rutin	Genomföra när?																			
.....																			
.....																			
.....																			
.....																			
.....																			
.....																			
.....																			
.....																			
	<p>18. Bonustips: 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?</p> <p>Visualisera Hur kan du påminna dig själv dagligen? Sätt upp bilder på platser där du ser dem ofta. Fantisera och spela upp rörliga scener för dig själv. Gå igenom dina mål regelbundet.</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>																			

Goals.

There's no telling what you can do when you get inspired by them.

There's no telling what you can do when you believe in them.

There's no telling what will happen when you act upon them.

Jim Rohn, 1930-2009