RESURSER
LYCKAS
DRÖMMAR
TRÄNING
SKRIV
DINA
NÅ
MÅL
TA
TYDLIGT
10 ENKLA STEG TILL FRAMGÅNG
MÅLTAVLA
HINDER
FOKUSERA
MOTIVATION
HANDLINGSPLAN
VIKTIGT
FIRA
BRA
MALIN BOSTRÖM
GÖRA
LEDARE
FRAMGÅNG
MÅNGAVILJA
VERKLIGHET
DRIVKRAFT

Innehåll

1. Bli framgångsrik med mål 7
   - Vision eller mål? 9
   - Olika typer av mål 10
2. Vad är ditt mål? 15
   - Många drömmar? 17
3. Sätt upp och formulera mål 21
   - SMART eller 3 T? 23
4. Drivkraft och motivation 29
   - Motivera dig själv 32
   - Hitta motivation där du är 35
5. Jobba med ditt mål 39
   - Gör du rätt saker? 39
   - Skapa en måltavla 41
   - Mental träning 42
6. Handlingsplan 47
   - Delmål 48
   - Tidplan 49
7. Resurser 53
8. Hinder 55
   - Begränsande övertygelser 58
9. Dags att agera 63
   - Bakslag 64
   - Följ upp ditt arbete 65
10. Fira dina framgångar 69

- Efterord 72
- Lästips 73
- Om författaren 74

Smakprov från boken Nå dina mål, utgiven på www.egetforlag.se

2. Vad är ditt mål?

Det första steget för att nå ett mål är att faktiskt ha ett! Det här kan låta självklart men faktum är att många människor, precis som vi talade om i inledningen, går genom hela livet utan att ha ett bestämt mål. De följer med strömmen och låter vardagen ha sin gång och kommer ofta på sig själva med att tänka ”Vad spännande det ska bli att se vad det här året har att bjuda på”. De väntar på att livet ska komma till dem istället för att själva ta kontroll över rodret och styra dit de vill. Om du vill få det liv du vill ha så är det viktigt att ta reda på hur det livet ser ut, att ha ett mål. Att välja ett mål kommer kanske till en början inte att märkas så mycket – det är som de stora fartygen som går på haven: om kaptenen byter riktning med en grad kommer det inte att märkas direkt. Men inom några dagar, kanske rentav timmar, kommer det att ta skeppet till en helt ny slutdestination. Genom att du gör en liten förändring i ditt liv så kommer ditt slutresultat att kunna förändras stort.

Uppgift:
Fundera på dessa frågor:

- *Om du hade obegränsat med tid och resurser, hur skulle du vilja att ditt liv såg ut?*
- *Vad skulle du vilja uppleva?*
- *Vem skulle du vilja träffa?*
- *Vart skulle du vilja åka?*

- *Vad skulle du vilja åstadkomma?*
- *Vad skulle du vilja köpa?*
- *Om du skulle skräddarsy ditt arbete, dina relationer och din fritid – hur skulle de då se ut?*
- *Vad skulle du ångra om du inte gjorde i livet?*
- *Vad är viktigast för dig i livet?*

Detta är stora frågor så låt det ta tid. I det här läget är det viktigt att du drömmer fritt, vågar ta ut svängarna och inte begränsar dig utifrån vad du nu har för resurser, kunskaper och annat. Det kommer vi till senare. Våga vara som ett barn innan julafton och önska dig allt som du drömmer om. Nu håller du på att måla upp din vision av hur du vill att livet ska se ut. Nästa steg blir att sätta upp ett mål som du skulle vilja jobba med genom resten av den här boken.

Välj ut en av de drömmar som du beskrivit och som du skulle vilja jobba vidare med. Välj ut den som gör dig mest varm i kroppen, som skulle kunna göra störst påverkan på ditt liv. Välj den där som verkligen sticker ut. Fundera på hur ditt nuläge ser ut, var är du idag? Fundera sedan på målet, och gör dig en så tydlig bild som möjligt av vad det är du vill, hur ditt önskade läge ser ut. Lev dig in i hur du kommer att känna, att må, att tänka när du har nått ditt mål. Skriv sedan ner dina tankar.

Se till att målet går i linje med dina värderingar, det du tycker är viktigast i livet. Ibland sätter vi upp mål som går stick i stäv med det vi egentligen tycker är viktigt och det blir aldrig riktigt bra. När vi har nått ett sådant mål känner vi nämligen ingen tillfredsställelse eftersom vi har fått

göra avkall på våra värderingar längs vägen. Fundera därför igenom ordentligt hur du kan se till att du tar hänsyn till dina värderingar längs hela resan mot målet.

Många drömmar?

Kanske tycker du att det är svårt att välja? Att det finns många mål som du skulle vilja nå? Självklart ska du göra det men för att skapa bästa möjliga förutsättningar att nå ditt mål så är det viktigt att du fokuserar på ett i taget. Hjärnforskning har nämligen visat att det är omöjligt för vår hjärna att fokusera på två saker samtidigt. Det går att träna upp förmågan att fokusera på en sak, släppa den, fokusera på en annan, släppa den, fokusera på den första igen och så vidare. Men varje gång du växlar mellan uppgifter så tar det några minuter att ställa om. Tid som skulle kunna ägnas åt effektivt arbete om du hade fokuserat på en uppgift åt gången. Välj därför ut ett mål som du vill börja jobba med. Spara resten så kan du komma tillbaka till dem senare.

Vet du vad? Bara genom att du nu har skrivit ner ditt mål, vart du vill nå, så har du ökat sannolikheten att nå det med över 500 procent! Genom att skriva ner ett mål så blir det mer verkligt. Nedskrivna, specifika mål ger riktning och fokus åt det vi gör. De blir som en karta att följa. Och hjärnan har en tendens att följa det som den kan skapa en tydlig bild av. Nu ska vi titta på hur du ska formulera ditt mål på ett bra sätt så att det blir lätt att arbeta mot.

Om du är ledare

I en organisation så har man ofta flera olika mål som man arbetar mot. Här är det viktigt för dig som ledare att vara tydlig mot de anställda, inte bara kring vad målen innebär utan också med i vilken ordning målen ska prioriteras. Följer de på varandra eller står de på egna ben? Vilket är i så fall det mål som är viktigast att nå? Finns det något mål som behöver nås först? Genom att hjälpa dina medarbetare att skapa en tydlig prioritering så kan de fokusera på rätt saker i rätt ordning vilket kommer att göra deras arbete mer effektivt. Hur ser din prioritering ut?

Smakprov från boken Nå dina mål, utgiven på www.egetforlag.se

Anteckningar

Du hittar mer kunskap på nolltid på egetforlag.se

Alla kan rita symboler
Alla kan texta snyggt
Bli ditt bästa jag
Digital omtanke
Excel helt enkelt
Extra allt – en handbok för duktiga flickor
Fråga farmor – varumärkesarbete i vardagen
Försäljning – enklare än du tror
Glasklart. Drick smartare
Gör det nu – om effektivitet och inre lugn
Hellre arg än död
Jakten på papperstigern – effektivare kvalitetsledning
Joakims överlevnadsguide till adhd
Krama Dracula och andra teaterövningar
Kreativ på jobbet
Matlåderoulette och annat roligt på jobbet
Människor till låns
Nå dina mål
Nätverka med hjärtat
Orka! Träning och äventyr i vardagen
Pausa – en handbok om återhämtning
Prata så någon bryr sig
Skriv så någon bryr sig
Teambuilding
Utvecklingssamtal – en handbok för chefer
Våga! En väldigt annorlunda reseguide