

## Opnå dine mål

Dette hæfte er en hjælp til at komme frem til de mål du godt kunne tænke dig opnå i det kommende år. Spørgsmålene vil give dig en tydelig idé om, hvad dine mål er, og hvad du skal gøre for at opnå dem. Tænk blot på, hvad du altid har drømt om, og lad tankerne flyde. De svar du skriver ned er dine, og kun dine. Så vær ikke bange for at skrive de ting ned som skræmmer dig.

Sæt dig et sted, hvor du føler dig tilpas og kan lade dig drømme. Så om det er derhjemme, på en cafe eller i en park er op til dig. Men undgå noget internet, telefon eller andet der kan distraherer dig under forløbet.

Husk på at alle, og vi mener alle realiseringer, opdagelser eller transformationer, startede med en beslutning om en ændring, som man gjorde noget ved. Du skal blot komme i gang med at realisere din drøm!

### 1. trin

1. Tag stolthed i, hvad du har opnået i løbet af året og vær stolt over det. Derefter tænk over de nedture du har haft igennem året, og hvad du ikke vil opleve igen.
  1. Hvad er du mest stolt over fra sidste år?
  2. Hvad ville der stå på en avisoverskrift der beskrev det sidste år for dig?
  3. Hvad ville du gerne have opnået sidste år, som du ikke nåede, og hvornår vil du så gøre det?
  4. Hvornår var du mest glad for dit liv sidste år? Hvad lavede du, og hvem var du sammen med?
  5. Hvad ville du have gjort anderledes fra sidste år?

6. Hvilken drøm eller mål opnåede du sidste år?
  
7. Hvornår holdt frygten for at begå fejl holde dig tilbage for at opnå dit mål?
  
8. Hvad kedede dig sidste år, som du håber at ændre i år?
  
9. Hvilket nye og inspirerende mennesker mødte du sidste år? Hvem vil du lære at kende bedre til i det nye år? Husk på at du er gennemsnittet af de fem mennesker du bruger mest tid med

## 2 trin

Skriv en list over de steder i dit liv, hvor du gerne vil se en ændring og opnå resultater. Det kunne f.eks. være dit ægteskab, dit helbred, ny viden om et specifikt emne, din økonomi etc. Hvad som helst, som du kan komme i tanke om, at du gerne vil forbedre, skal du skrive ned. Jo mere du skriver ned, jo mere engageret vil du være for at opnå dem.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8

## 3 trin

Før du går i gang med at tænke på, hvordan du skal opnå de helt store mål, som du har sat dig, så er det en idé at starte med de forbedringer og ændringer du gerne vil arbejde med. Det er ligesom vaner eller nytårsforsæt. Forskellen mellem dine mål og forbedringer er, at du målene er noget du opnår og derefter krydser af din liste, mens vaner er ting du gerne vil vedtage til dit liv. Disse vaner

kunne blander andet være bruge mindre tid på computeren, begynde at cykel til skole, få mere søvn osv.

Den bedste måde at opnå disse vaner på er gennem dette skema. For at opnå det bedste resultat, så fokusér på én vane ad gangen. (Det ville ideelt ikke være mere end én om måneden). Hvis du lave den ene ting hver dag i en måned, er der stor sandsynlighed for, at det vil blive en vane og blive en del i din rutine i hverdagen.

Skriv 12 vaner, som du gerne vil fokusere på de næste 12 måneder

1. Vane:
2. Vane:
3. Vane:
4. Vane:
5. Vane:
6. Vane:
7. Vane:
8. Vane:
9. Vane:
10. Vane:
11. Vane:
12. Vane:

#### 4 trin

Nu skal du tænke stort. De mål du skriver ned nu skal være de mål der godt kan skræmme dit lidt. De må gerne være lidt sjove eller skæve. Det vigtigste er, at det giver mening for dig. Så sæt din fantasi løs, og skriv ned, hvilket mål du har i dette år.

1. mål:
2. mål
3. mål
4. mål
5. mål
6. mål

7. mål

8. mål

9. mål

10. mål

11. mål

12. mål

### 5 trin

Her skal du blive specifik. Det er ikke nok at sige, at du vil tabe dig 5 kg. Eller at du vil tjene flere penge. Du skal skrive, hvordan du har tænkt dig at opnå dine mål. Hvis du f.eks. vil skrive en bog, så skriv ned hvor mange ord du skal skrive hver dag.

Hvis du ikke kender spillereglerne, hvordan vil du så vinde?

Vær konkret, når du skriver, hvordan du vil opnå dine mål

Mål	Specifik
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

## 6 trin

Du skal nu fokusere på, hvordan du ser på udfaldet. Du kan enten se alt det negative, eller du kan fremhæve alt det positive du vil opleve, når du opnår dine mål. Du skal derfor finde ud af, hvad der gør at du absolut skal opnå dit mål.

Et eksempel få at finde motivationen til at opnå sit mål er historien om faren der gerne ville stoppe med at ryge, men kunne ikke. Det var så lige indtil at hans lille datter kom op til ham: "Far, jeg vil ikke have at du dør, inden jeg er blevet 10 år". Efter hun havde sagt det, var det som om at der gik et klart lys op for ham, og han røg aldrig igen.

Skriv hvorfor du absolut skal opnå disse mål

Mål	Hvorfor du absolut skal opnå det
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	

## 7 trin

De mål du nu har sat dig for, kan godt være overvældende at tænke. Du skal derfor zoome in på dem og gå i dybden med dem.



## 8 trin

Nu skal du kigge på de mål og vaner du har skrevet ned og putte dem i månederne. Tænk over hvor det er smartest at lægge dem. Hvis du f.eks. ved, at du skal ud og rejse i Juni måned, så undgå at lægge for mange mål og vaner i den måned, men i stedet i september, hvor du ved du vil have mere tid.

Januar	Februar
Marts	April
Maj	Juni
Juli	August
September	Oktober
November	December

## 9 trin

Vi kommer alle til at holde hvad vi lover oftere, hvis vi fortæller det til folk. Du skal nu derfor fortælle mindst fire mennesker om dine mål. De skal holde dig op på, at du når de mål du har sat dig for. Forklar dem om dine mål, og hvorfor de er så vigtige for dig at opnå. Giv dem også gerne en kopi din skema her, og brug dem så meget som muligt, for det er dem der skal skubbe lidt til dig, hvis du er gået i stå.

Navn	Hvordan de skal holde dig ansvarlig (hører hvordan det går ugentligt, du skal præsentere dine mål d. 1. I hver måned osv.)

### 10 trin

Planlægning er en vigtig del af denne proces. Du bliver hyppigt nødt til at kigge på dine mål og vaner. Mindst én gang om ugen. Dine drømme vil først blive til virkelighed, når du rutinemæssigt kigger på dine mål, og oplever små fremskridt. På et år kan de små fremskridt blive kæmpe.

1. Skriv ned hvor du vil gennemse dine mål og vaner:

Ugedag

Tidspunkt på dagen

### 11 trin

Du må aldrig kigge på dit skema og efterlade det, uden at du har gjort noget for at komme tættere på én af dine mål. Det kan være den mindste ting der kun tager 5 min, men det skal bare gøres.

Vælg en lille opgave for dine mål, som du kan gøre efter du har kigget dit skema igennem.

1

2

3



