

Brainstorm - Nå dit Mål

Navn: _____

Dato: _____

Den bedste måde at gøre dette på, er at gennemgå dine prioriteringer med en brainstorm. Tænk over, hvilke områder i dit liv, der betyder noget for dig. De fleste mennesker finder 7-12 områder (grene), de gerne vil arbejde på i deres livsplan.

Kog det herefter ned til de top 3-5 områder (grene) i dit liv, der er de vigtigste.

Skriv derefter de handlinger, fra hver enkelt gren ned, som du vil foretage. Denne proces med at bestemme dine topprioriteter vil gøre det at tage beslutninger i dit liv meget nemmere.

Skriv dit mål ned. - Nå dit Mål

Navn: _____

Dato: _____

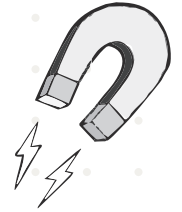
1) Se nutiden for dig – og hvad du ønsker at forbedre.

2) Skriv det ned – fokuser på de handlinger, du kan gøre her og nu.

3) Visualiser målet i detaljer – se ind i fremtiden, se den som du ønsker den (magnetisk)

4) Del dit mål op i bidder – sæt tid af i kalenderen = Lav en plan.

5) Skriv f.eks. målet og dine fremskridt ind i din kalender hver dag eller uge. (simpel gentagelse)



Skriv ned, hvad du ønsker, i hvert af dine områder (grene).

Hvordan ser dine ideelle mål (frugter) ud?

Skriv dit mål ned, helst i hånden. Når du gør det, sker der noget, og tænk imens på, hvorfor du gerne vil ændre retning. Når du gør det, bliver du mere opmærksom på, hvor utilfreds du i virkeligheden er, og hvor meget du virkelig ønsker at ændre det.

Skriv detaljerne ned om, hvorfor det er vigtigt, og skriv i nutid, som om du allerede har opnået dit mål. Tony Robbins foreslår, at du svarer på "Hvad vil det betyde for dig?" og "Hvordan vil det ændre dit liv?"

Ved at blive helt klar over, hvorfor du vil nå dit mål, vil du finde dit formål.



Skriv dit mål ned. - Nå dit Mål

Navn: _____

Dato: _____

Skriv dit mål ned. - Nå dit Mål

Navn: _____

Dato: _____