



Mina framsteg och min framtid - Bokslut och Målsättning

När vi arbetar med oss själva genom **mental träning** och står mitt i en **utvecklingsprocess** är det vanligt att vi hamnar i ett läge där vi inte tycker att vi kommit någon vart och att vi inte utvecklats ett dugg. Det kan till och med vara så att vi tycker att vi tagit steg tillbaka. I de här lägena är det oerhört **värdefullt** att kunna ta fram våra **bokslut och målsättningar** för att faktiskt kunna **se hur långt vi verkligen kommit**. Då ser vi också att vår känsla av att inte ha kommit någonvart inte stämmer.

Vi har en tendens att glömma våra framsteg så av den anledningen är det **viktigt att skriva ned på papper vilka framsteg vi gjort och gör** för då har vi något **konkret att jämföra med** och då ser du också att **du gör framsteg hela tiden!**

Det är alltid intressant att gå tillbaka om några år och jämföra tidigare bokslut och målsättningar. Det som är så spännande och intressant är att **det vi tar oss tid att skriva ned, det har en tendens att förverkligas** för vårt **undermedvetna** får veta vad vi vill att **det ska rikta in sig på**.

Ta dig tid att gå genom det gångna året och fundera över vad du vill att det nya året ska innebära för dig. Se det som en **stund för reflektion och eftertanke**, *det enda du riskerar är att det blir som du faktiskt vill...*

*Första steget till att göra en förändring är att
veta vad det är du vill förändra*

Vad har du stört dig på under året? När du tänker på det, vad blir du då medveten om att du verkligen vill ändra på inför framtiden?

-
-
-
-
-
-

Vad är du nöjd med som har hänt under året? Vad har du uppnått? Vad har du upplevt för härliga underbara stunder?

-
-
-
-
-
-

räcker inte platsen till, fortsatt på baksidan



NULÄGE, Statusrapport 20____

Min nuvarande situation:

Ålder: _____

Familjeförhållande: _____

Yrke, notera eventuella förändringar de senaste fem åren:

Ansvarsnivå i arbetet:

Hur nöjd är jag med jobbet? (på en skala från 1 till 10 där 10 är "jag älskar mitt jobb" och 1 är "jag hatar mitt jobb"):

Årsinkomst: _____

Tillgångar: _____

Lyckokvot (hur lycklig är jag på en skala från 1 till 10 där 10 är så lycklig att jag är i extas och 1 är att jag är olycklig):

Vad är jag mest nöjd över i mitt liv: _____



Om 5 år, 20____, skulle mitt liv kunna vara:

Om jag kunde skapa det liv jag skulle vilja ha och leva, och bli den person jag vill bli, så ser mitt liv ut så här 20____:

Ålder: _____

Familjeförhållande: _____

Yrke, notera eventuella förändringar de senaste fem åren:

Ansvarsnivå i arbetet:

Hur nöjd skulle jag vara med jobbet? (på en skala
från 1 till 10 där 10 är "jag älskar mitt jobb" och 1 är "jag hatar mitt jobb"): _____

Årsinkomst: _____

Tillgångar: _____

Nya kunskaper eller färdigheter som jag tillägnat mig under den senaste 5 års perioden: _____

Lyckokvot (hur lycklig skulle jag vara på en skala
från 1 till 10 där 10 är så lycklig att jag är i extas och 1 är att jag är olycklig): _____

Vad skulle jag vara mest nöjd över i mitt liv: _____



BOKSLUT & MÅLSÄTTNING
en freebie från Nenna Zetterström & Creative Mind Communication

Vad vill du göra, äga eller ha under de närmaste 10 åren? Lista så många saker du bara kan (minst 30) och fyll i inom vilken tidsperiod (1, 3, 5 eller 10 år) som du vill ha uppnått det. Tänk inte realistiskt eller censurera dina tankar utan skriv bara ner det som du vill ha uppnått. Tänk dina tankar och spåna fritt.

	Tidsperiod	
1		år
2		år
3		år
4		år
5		år
6		år
7		år
8		år
9		år
10		år
11		år
12		år
13		år
14		år
15		år
16		år
17		år
18		år
19		år
20		år
21		år
22		år
23		år
24		år
25		år
26		år
27		år
28		år
29		år
30		år

Gå igenom din lista. Hur många 1, 3, 5 och 10 har du?

Skriv ner hur många du har av varje. Är det balans mellan 1 och 10 års målen?

1	
3	
5	
10	



Hur vill du ha det inom vart och ett av dessa områden under 20____?

Familj

Vänner

Fritid

Personlig Utveckling

Hälsa

Arbete

Ekonomi

Egen kategori



Vilka är mina skäl till att jag vill uppnå de här målen 20____?

*Jag vill uppnå det här målet (i min familj) (med mina vänner)(på min fritid osv) **för att jag...***

Familj

Vänner

Fritid

Personlig Utveckling

Hälsa

Arbete

Ekonomi

Egen kategori



Vad ska du göra för att uppnå dina mål?

Vilka saker behöver göras och när behöver de göras?

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

Vilka styrkor har du som hjälper dig att nå dina mål? _____

Vilka svagheter kommer du att behöva kompensera för när du arbetar med att nå dina mål? _____

Vem kan hjälpa dig på vägen mot dina mål? _____



Nu till en av de viktigaste frågorna...

Vem måste *jag vara* för att kunna förverkliga min lista med mål?

Känns den här frågan för utmanande tänk istället, hur måste en person som vill uppnå de mål som jag satt upp vara för att leva det liv som jag vill leva?

Skriv ned 5 saker som du vill göra varje vecka som kommer bidra till att du blir den person som du beskrivit ovan. Gör en markering vid det som du inte gör för tillfället. De här kommer att bli det du huvudsakligen ska fokusera på.

Jag kommer varje vecka
att:

1	
2	
3	
4	
5	

Hur ska du motivera dig när entusiasmen sviktar? Vem kan du ta hjälp av och vad kan du göra _____



Du har nu tagit ett enormt **steg mot att uppfylla dina drömmar**. Alla har vi mål och drömmar men **skillnaden mellan dig och alla andra** som har drömmar är att **du tagit dig tid att identifiera vad det faktiskt är som du vill** och det är det inte många som gör. Du har alltså ett **enormt försprång** gentemot dem som inte tar sig tid att fundera och sätta sina tankar på pränt. Skillnaden mellan att veta vart du vill, för att du tagit dig tid att fundera på vad det är som du faktiskt vill, och att planlöst driva dit livet för dig är att **duvet när tillfällena dyker upp som tar dig mot och till dina mål**.

"Utan mål ingen riktning, utan riktning inget fokus utan fokus ingen mening"... och utan mening tappar vi motivation och sugen...

När du tvivlar, ta fram **din målsättning** som du just skrivit och gå igenom den. Läs och begrunda och känn efter att: **"aha, det är ju det här jag vill och det är därför jag tvivlar nu för jag har vikit av från det som är viktigt för mig att uppnå"**.

Och kom ihåg, **Goals in writing are dreams with deadlines**. **Det du riskerar är att få det liv du vill ha...**

Jag tror på dig och din förmåga att skapa allt det du vill ha, göra och vara och ser fram emot att höra av dig när du uppfyller dina målsättningar. En efter en. Varmt Lycka till och Heja Dig!

Purple Hug
//Nenna Zetterström

