

MOTIVATION

FOKUSERA

HINDER

HANDLINGSPLAN

RESURSER LYCKAS

DRÖMMAR

TRÄNING

SKRIV

NÄ DINA

TA
MÅ

TYDLIGT

MÅ
10 ENKA STEG TILL FRAMGÅNG

MÅLTAVLA

L

VIKTIGT

FIRA BRA

MALIN BOSTRÖM

GÖRA

LEDARE

FRAMGÅNG

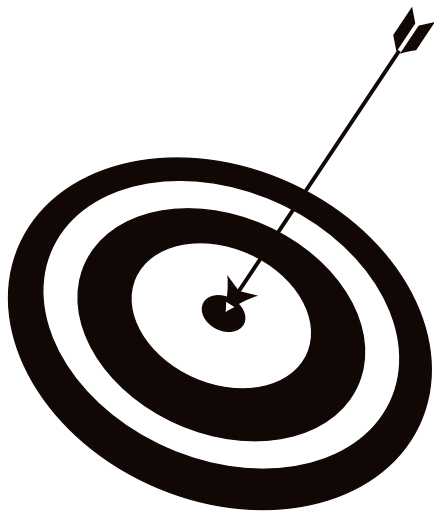
MÅNGAVILJA

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



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 rodet 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 skraddarsy 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?

Kunskap på nolltid

Beställ boken direkt från förlagets webbshop, www.egetforlag.se. Du kan också köpa den via nätbutiker som Bokus, Adlibris och CDON.

Ur förlagets sortiment:

- Teambuilding. 40 enkla recept på effektiva lagövningar
- Tala för publik
- Nå dina mål. 10 enkla steg till framgång

Vill du ge bort en unik gåva?

Du kan beställa samtliga våra böcker med eget omslag och förord. Erbjudandet gäller upplagor över 100 exemplar. Kontakta oss för offert.