

MIN DRÖMPLAN

När jag var yngre och hörde ordet **mål** så tänkte jag antingen på mål som en idrottare sätter eller ett företagsmål. Idag är jag övertygad om att sätta mål för oss *personligen* är det som ger oss vind i seglet när motståndet kommer. Med drömmar har vi tagit människan till månen, drömmar gjorde bröderna Wright de första att flyga ett flygplan och det var en dröm som gjorde Michael Jordan till världens bästa basketspelare. Din Drömplan kan vara din ledstjärna för hur du vill arbeta med ditt år som kommer. Vilka drömmar finns inom dig som du vill skriva ner?

*"När du vet ditt **varför** så blir vägen dit mycket enklare"*

Kom ihåg att du är manusförfattaren och huvudrollsinnehavaren av filmen om ditt eget liv. Om det inte är du som är producenten, vem är det då? Du sitter på huvudrollen och varje dag skriver du ditt kapitel hur det kommer vara från idag och framåt. En person och förebild som har inspirerat mig mycket till att sätta mål är Anders Haglund. En stark rekommendation är att söka upp mer om honom.

UPPFÖLJNINGSTILLFÄLLEN:

Mitt förslag är att avsätta 4 tillfällen kvartalsvis under ett år för att följa upp din drömplan. Exempelvis i slutet av mars, juni, september och sedan december. **Boka** in det i kalendern!

FÖLJANDE DATUM SKA JAG FÖLJA UPP MIN DRÖMPLAN:

Varför? Dessa fyra uppföljningstillfällen ger dig möjlighet att reflektera, utvärdera, känna, klämma och planera/revidera för kommande tre månader. Tre bra frågor att ställa dig är: "Är jag på rätt väg? Vad behöver ändras? Vad ska till för att komma närmare mina mål?"

Innan du tar fram penseln och skapar din drömplan för kommande året ska du först göra ett bokslut för året som varit. Genom att svara på nedanstående sex frågor får du en bra överblick över ditt nuläge och startläge inför 2016.

1. Har du haft några mål uppsatta senaste året? Hur gick det? Om du inte hade mål, hur fungerar det för dig?

2. Vilka människor hade störst positiv inverkan på ditt liv under året?

Utmaning: Skicka ett sms, kort eller ett mejl till dessa personerna och berätta hur du känner för honom eller henne.

3. Vilka tre saker har du gjort under året som du redan är riktigt stolt över?

Vi människor tenderar ofta att tänka på vad vi inte har, eller vad vi inte har gjort, stanna upp en stund och fundera på vad du är riktigt stolt över när du ser tillbaka.

4. Inventera din omgivning och din energi - Vilka människor har du umgåtts mycket med under året? Har det varit *energy givers* eller *energy suckers*? En *negodil* är en negativ krokodil som tar energi - har du sådana relationer du behöver reda ut eller har du en stödjande miljö omkring dig som lyfter dig mot dina drömmar?

5. När valde du att stanna i din trygghetszon? Varför? Trygghetszonen är den zonen där du känner dig trygg och bekväm. Ofta väljer vi att stanna i trygghetszonen för någon form av rädsla hindrar oss att ta steget till utvecklingszonen.

6. Skriv ner tre utvecklingsområden som du kan se hos dig själv under året som har varit som du vill förbättra ännu mer Ex. en vana eller ett beteende du vill bryta.

SPÄNN BÅGEN - NU SIKTAR VI FRAMÅT!

Det är nu dags att blicka framåt, dags att bestämma dig hur du vill att ditt manus ska se ut. Pennan ligger i dina händer, sätt på din favoritlåt och låt fantasin flöda. Nedan finner du sju kategorier där du kan fylla i mål och drömmar. Våga tänk utanför dessa, de är till som ett stöd för dig. Lycka till!

DRÖMMAR OCH MÅL FÖR KOMMANDE 365 DAGAR

Vad vill jag se/uppleva/göra? (Skriv ner alla tänkbara aktiviteter du kommer på)

Hur vill jag utbilda mig? (Ex. Böcker, kurser, föreläsningar, nyhetsbrev)

Vad vill jag ge till andra? (Ex. Glädje, komplimanger, engagemang, närvaro, aktiv lyssnare m.m.)

Vilka personer vill du träffa och spendera tid tillsammans med? Varje dag får vi 86 400 sekunder. Om du får penseln och bestämmer. Vem vill du allra helst spendera din tid med? (Ex. vänner, förebilder, familj, människor på stan du inte känner eller kanske en avlägsen släkting)

Hur vill du att din hälsa & balans ska vara? Hur ser en framgångsrik hälsovecka ut för dig? (Ex. morgonrutiner, kost, alkohol, träning)

Vilka mål drömmar du om som kittlar i magen kopplat till arbetet och/eller privat?

Magkittlande mål - har du fler magkittlande mål som du vill pensla ner? Varsågod:

DINA RÄDSLOR - VÄND DIN RÄDSLÅ MED DIN DRIVKRAFT

Vilka är dina två största rädslorna som hade kunnat hindra dig från att lyckas?

Exempelvis rädslan för att misslyckas och rädslan för vad andra ska tycka och tänka

Vid det här läget bör du ha en bra överblick över vilka som är dina mål och drömmar. Och på raderna ovan ser du vilka två rädslor som ev kan tänkas hindra dig. Frågan är kommer din vilja att lyckas vara starkare än din rädsla för att misslyckas? För att ha en stark vilja rekommenderar jag fokus, ett tydligt varför och konkreta action-steg. Varsågod att svara på kommande tre frågor. Du är snart klar med din drömplan!

1. OM DU ENDAST FICK VÄLJA TRE MÅL, VILKA TRE MÅL ÄR DE VIKTIGASTE FÖR DIG?

1)

2)

3)

2. NÄR DU VET DITT VARFÖR SÅ BLIR VÄGEN DIT MYCKET ENKLARE - VARFÖR VILL DU DETTA?

1)

2)

3)

3. CALL TO ACTION - JAG VILL ATT DU SKRIVER NER ETT ACTION-STEG DU KAN TA FÖR ATT IDAG KOMMA NÄRMARE DITT MÅL. ETT SAMTAL, ETT MEJL ELLER VAD ÄR NÄSTA STEG?

1)

2)

3)

“En tusenmilaresa börjar med ett steg” - Lao Tse

Varje person som har en dröm, eller ett mål i sitt hjärta, ser jag som framgångsrik, oavsett hur stort eller litet målet är. Av alla människor du ser finns det bara fem av hundra som kan berätta vad de siktar på. Grattis, nu är du en av dem 5 personerna.

Jag brukar jämföra målsättning med ett fartyg. Cirka 95% av befolkningen är ett fartyg utan roder som hoppas att dra in i en rik och framgångsrik hamn. Men ni och jag vet att vi varje trång hamnfart, så finns det mil av steniga och klippiga kuststräckor. Chanserna att vi driver in i en hamn är en på tusen. De som har ett mål, når den ena hamnen efter den andra.

Precis som att ett fartyg seglar till en hamn i taget så vill jag nu utmana dig till att ta ett mål i taget. Nu har du bestämt dig för tre kärnmål och för dina tre första stopp i vardera hamn. Omge dig med människor som inspirerar dig, påminn dig själv *varför* du gör det du gör och lova mig att inte ta dig själv på alldeles för stor allvar - våga misslyckas och våga ha kul längs vägen. Mina sista fråga till dig är:

**Ska du vid nästa nyår stå med de bästa och mest slipade ursäkterna eller ska du stå med handen i luften och fira?
Lycka till och Dream Big!**

Vill du läsa mer om Staffan Taylor? > www.staffantaylor.se