



Følg de 7 trinnene under for å skape det livet du ønsker

Trinn 1: DRØM

Hva ønsker du å oppnå?

Vi både tenker og drømmer i bilder. Uansett hva vi tenker så dannes det bilder i hjernen vår selv om vi ofte ikke er bevisst at det skjer. Tankebildene dine blir kommandoer til underbevisstheden din - for fremtiden. Startstedet for å skape det livet du ønsker deg er gjennom å DRØMME at du allerede lever dette livet nå. La tankene løpe fritt. Du kan gjøre, være eller ha alt det du virkelig ønsker deg. Lukk øynene og forestill deg livet ditt akkurat slik som du ønsker at det skal være. Skriv deretter ned en liste over hva du ønsker å oppnå.

Trinn 2: REKKEFØLGE

Hvilke mål er de viktigste?

Se på listen din igjen og finn ditt 'hovedmål' - det vil si det målet som, når det er oppnådd, automatisk vil trekke de andre med seg. Skriv hovedmålet i midtboksen, merket Hovedmål på Goal Mapping skjemaet for venstre hjernehalvdel. Skriv i NÅTID og bruk en POSITIV og PERSONLIG FORM. Velg deretter 4 andre mål, ideelt sett fra ulike områder av livet ditt, og skriv de inn i boksene på hver side merket UNDERMÅL. Igjen, husk NÅTID - POSITIV og PERSONLIG FORM.

Trinn 3: TEGN

Kommunisér dine mål til underbevisstheden din.

Trinn 3 er å gjøre målene dine om til bilder. Dette er helt nødvendig for å stimulere din høyre hjernehalvdel og således påvirke underbevisstheden med målet ditt. Tegning er språket til vår høyre hjernehalvdel. Det trenger ikke å være et kunstverk. Enkle symboler eller strekfigurer er nok, men bruk så mange farger som mulig. Når du bruker Goal Mapping- skjemaet for høyre hjernehalvdel plasserer du tegningen for hovedmålet i midten og tegninger/ symboler for dine undermål på hver side.

Trinn 4: HVORFOR

Finn dine følelsesmessige drivkrefter

Alle tanker er like inntil vi legger til følelser. Følelser gir tanken en hensikt og opptre som drivkraft for motivasjonen. Vi motiveres ikke av logikk, men av følelser. Ditt neste skritt er å finne de følelsesmessige årsakene til hvorfor du simpelthen må oppnå ditt mål, som f.eks. Kjærlighet, Frihet eller Familie. Skriv årsakene i boksene på toppen merket HVORFOR - og lag tegninger eller symboler som sist.

Trinn 5: NÅR

Definér tidslinjen

Mål uten tidsfrister er bare ønsker - de mangler magien ved det å forplikte seg. Finn balansen mellom mot og overveielse når du velger en dato for ditt mål. Når du har funnet din OPPNÅELSESDATO, skriv datoen i plassen under hovedmålet. Skriv så dagens dato i sirkelen på bunnen av siden. De to parallelle linjene som forbinder begge datoer opptre nå som din tidslinje.

Trinn 6: HVORDAN

Hva må du gjøre?

Nå skal du finne de tiltak du må utføre som f.eks. studier, sparing, eller å lære deg nye ferdigheter for å nå ditt mål. Plassér de på grenene som utgår fra høyre siden av tidslinjen. De tiltakene du velger å starte med, setter du nederst.

Trinn 7: HVEM

Velg de mennesker eller organisasjoner som kan støtte deg.

Ethvert mål som er verdt å kjempe for vil ofte kreve assistanse eller støtte fra andre. Det kan være familie, venner eller profesjonelle. Når du har funnet ut hvem du trenger hjelp fra, plasserer du navnene deres på grenene som sist, men på venstre side av tidslinjen. Plassér alltid navnet på personen på motsatt side av trinnet du ønsker hjelp fra. Signér, det forplikter! Når du er ferdig med din GOAL MAP skal du SE PÅ DEN en liten stund HVER DAG TIDLIG PÅ MORGENEN for å forsterke målet i underbevisstheden din.



Trinn 3: TEGN



Trinn 4: HVORFOR



Trinn 5: NÅR



Trinn 6: HVORDAN



Trinn 7: HVEM



