



Følg de 7 simple trin nedenfor for at skabe det liv du drømmer om

Trin 1: Drøm

Hvad ønsker du at opnå?

Vi drømmer alle i billeder. På samme måde tænker vi alle i billeder. Mange mennesker er ikke bevidste om, at alle deres tanker bliver til billeder i deres hoveder. Billederne i dit hoved kommunikerer til din underbevidsthed og bliver retningsgivende for din fremtid. Udgangspunktet for at leve det liv du drømmer er, at du skal forestille dig at du allerede lever det nu. Lad dine tanker få frit løb. Du kan gøre, være og have alt du virkelig ønsker dig. Luk nu dine øjne og forestil dig livet præcis som du ønsker det skal være. Lav derefter en liste over hvad du ønsker at opnå i dit liv.

Trin 2: Prioritere

Hvilke mål er de vigtigste?

Kig nu på din liste og identificer det vigtigste mål - dit 'primære mål'. Opnåelsen af dit 'primære mål' vil ofte hjælpe dig til at nå dine andre mål. Find derefter Goal Mapping skabelonen frem til den venstre hjernehalvdel. Skriv dit 'primære mål' i den midterste boks, så det er positivt, personligt og i nutid. Vælg nu 4 andre mål fra din liste - meget gerne fra forskellige områder af dit liv - og skriv dem i de 4 kasser omkring dit 'primære mål'. Disse 4 mål er dine 'sekundære mål'. Igen skal du skrive dem positivt, personligt og i nutid.

Trin 3: Tegn

Kommunikér dine mål til din underbevidsthed

I trin 3 skal du lave dine mål om til billeder. Dette er vigtigt for at påvirke din højre hjernehalvdel og dermed kommunikere dit mål til din underbevidsthed. Det sprog din højre hjernehalvdel forstår er billeder og tegninger. Du behøver ikke at tegne et mesterværk. Tændstikmænd og simple symboler er nok. Brug så mange farver som muligt. Find derefter Goal Mapping skabelonen til den højre hjernehalvdel. Tegn dit primære mål i midten og dine sekundære mål i kasserne på hver side af dit primære mål. Se eksemplet nedenfor.

Trin 4: Hvorfor

Find dine følelsesmæssige grunde

Alle tanker er lige indtil du tillægger dem en følelse. Følelser giver tankerne betydning og fungerer som brændstof for din motivation. Vi bliver ikke motiverede af logik, men altid af følelser. Du skal nu finde dine følelsesmæssige grunde til, hvorfor du virkelig gerne vil nå dine mål, såsom kærlighed, frihed eller familie. Skriv så disse følelsesmæssige grunde i de øverste kasser kaldet 'hvorfor'. Tegn herefter billederne som før.

Trin 5: Hvornår

Definer din tidslinje

Et mål uden en deadline er kun et ønske - du mangler at forpligte dig. Vær både modig og realistisk, når du vælger en dato for dit mål. Skriv din 'deadline' i kassen lige under dit 'primære mål' og skriv så 'dags dato' i kassen i bunden af skabelonen. De to parallelle linjer imellem datoerne er nu din tidslinje. Skriv de samme datoer på skabelonen til højre hjernehalvdel.

Trin 6: Hvordan

Hvad skal du gøre

Find ud af hvilke ting du skal gøre for at nå dit mål. Det kan være at studere, spare op eller lære noget nyt. Skriv de 3 vigtigste ting du skal gøre i højre side af skabelonen. Start med det du skal gøre først og skriv den i kassen nederst til højre.

Trin 7: Hvem

Find de personer eller virksomheder som kan hjælpe dig

Ethvert mål, der er værd at stræbe efter vil næsten altid kræve hjælp eller støtte fra andre. Det kan være venner, familie eller fagpersoner. Når du har fundet frem til de personer der skal hjælpe dig med de 3 vigtigste ting fra trin 6, så skriv deres navne i kasserne nederst til venstre. De skal stå ud for det de skal hjælpe med.

Når du har afsluttet dit Goal Map, så kig på det hver dag - bedst tidligt om morgenen for at påvirke din underbevidsthed mest muligt.



Trin 3: Tegn



Trin 4: Hvorfor



Trin 5: Hvornår



Trin 6: Hvordan



Trin 7: Hvem



