

Sådan når du dine mål

Vi drømmer og sætter mål, men ofte bliver det ikke til noget. Målsætningseksperten Brian Mayne vil lære os at få succes med vores mål.

Af Dorte Hansen, freelancejournalist

Hvorfor har du endnu ikke opnået dine karrieremål? Eller dit nytårsforsæt om at løbe fire gange om ugen? Og hvad skete der med drømmen om balance mellem familie- og arbejdsliv?

Måske har den britiske målsætningsekspert Brian Mayne svaret.

”Vi mangler troen på, at vi rent faktisk kan nå i mål, så vi ender med at fokusere mere på, hvorfor målet er uopnåeligt end på, hvorfor vi *kan* nå det,” fortæller han.

For at nå flere af vores livsmål skal vi lære at programmere underbevidstheden til succesfuldt at gå efter vores mål og drømme.

”Hvad, der får et mål til at fungere, er dets evne til at guide underbevidstheden, for det er den, der opnår målet,” siger Brian Mayne og fortsætter:

”Underbevidstheden tager alt bogstaveligt. Starter du formuleringen af dit mål med ordene *jeg vil have*, så tror din underbevidsthed, at det, du vil, er *at have*. Når du i stedet bruger nutidsord som *jeg har, kan, er og ejer*, så arbejder underbevidstheden på at gøre det sandt.”

Fortæl dig selv, at du kan

Brugen af positive, personlige formuleringer i nutid er en vigtig del af Brian Maynes

målsætningsværktøj *Goal Mapping*. Metoden har han udviklet på baggrund af resultater i hjerneforskning om blandt andet tankers indflydelse på humøret. Positive tanker stimulerer udskillelsen af det opløftende signalstof serotonin i hjernen – det samme stof, lykkepiller tvinger hjernen til at udskille – og det stof fordrer til at tænke nye idéer og løsninger. Negative tanker producerer derimod et stof, der giver en følelse af nedtrykthed og lukker ned for nytænkningen.

”Tænk på en oplevelse, som gjorde dig virkelig glad – som gav dig en følelse af lykke. Sandsynligvis vil den blotte tanke om mindet give dig en følelse af velvære. Prøv nu at tænke på en virkelig trist oplevelse. Sandsynligvis vil du nu begynde at føle dig mere trist.”

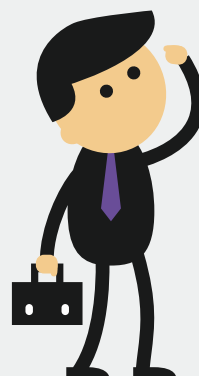
To måder at se samme mål på

Dine tanker har også magten til at styre dig mod dine mål. Brian Mayne beskriver underbevidstheden som en form for indre GPS eller magisk ånd, der kan opfylde dine ønsker – men den kan ikke selv ønske, så du må fortælle og vise, hvad du sigter efter. Når vi drømmer om natten, så er det underbevidstheden, der arbejder, og billeder er det sprog, den forstår bedst.

De fleste af os har kun lært at verbalisere og ikke visualisere mål. Og det er et problem. For at maksimere dine chancer for at få succes med dine mål, må du have begge hjernehalvdele aktiveret. Mens den venstre hjernehalvdel tænker i ord, tænker den højre i billeder.

”Den højre hjernehalvdel hjælper dig med visionen for, hvor du vil hen, mens den venstre hjælper dig med at lave en plan for, hvordan du når dertil,” siger Brian Mayne.

Og ja, det kan føles fjollet at tegne sine mål og tale om fremtiden, som om den er nutid, men ikke desto mindre ser det ud til at virke for de tusindevis af chefer og ansatte i virksomheder som Microsoft, Siemens og British Telecom, som i årevis har benyttet *Goal Mapping*-metoden. ■



“Hvad, der får et mål til at fungere, er dets evne til at guide underbevidstheden, for det er den, der opnår målet”

Brian Mayne

Brian Mayne

- Forfatter til 'Goal Mapping. How to turn your dreams into reality'.
- Hans målsætningsmetode bliver benyttet af bl.a. British Telecom, Siemens, Microsoft og af atleter og skolelærere. I Danmark er der pt. 27 personer, der er uddannet til at undervise i metoden.
- Han er motivationstaler på Tony Robbins 'Business Mastery'-kursus.
- Han er i Danmark 15.-17. november for at undervise i Goal Mapping til seminaret Elevate2013, se mere på elevate-everything.com
- Hent templates til Goal Mapping på liftinternational.com

Derfor når du ikke dine mål

1 Du tror, at dit mål er umuligt

Alt for ofte er folks tilgang til en situation troen på, at noget er umuligt, fordi det aldrig er blevet gjort før. Men fortid og nutid er ikke lig med fremtiden.

2 Du er mere fokuseret på, hvorfor du ikke kan opnå dit mål end på, hvorfor du kan

Negative tanker giver en negativ følelse, der giver flere negative tanker. Det er en negativ spiral, der blokerer vejen for nye idéer og tanker og dermed også for muligheden for at opnå dine mål.

3 Du kender ikke motivationen bag dit mål

Goderne, du får ud af at nå dine mål, er grunden til, at du har lyst til at få succes og derfor benzinen, der driver dig derhen, hvor du ønsker at være. Når du ikke kender svaret på, hvorfor du ønsker at nå dit mål, er du mindre motiveret til at gå efter det.

4 Du har ikke forstået at programmere din hjerne til at gå efter dine mål

Målsætning har typisk været en opgave for venstre hjernehalvdel med nedskrivning af målet igen og igen. Mens højre halvdel kommunikerer med farver, billeder og følelser til underbevidsthedens GPS, så står den venstre for at sortere, prioritere og strukturere en handlingsplan.

5 Du mister fokus

Midt i e-mails, sms'er, opkald, familie, jobbet, sociale invitationer, reklamer, artikler og sociale medier forsøger du at holde fokus på det, du egentlig gerne vil, men opmærksomheden glider mod alt muligt andet. Det kan være så enkelt som at skulle researche noget online og så ende med at bruge hele aftener på at sende lige gyldige e-mails.

Kilde: Brian Mayne

Goal Mapping

Sådan gør du:

1 Drøm

Hvad drømmer du om at opnå? Lad din fantasi få frit spil. Du kan gøre, være og have alt, du ønsker. Luk øjnene og forestil dig dit liv præcis som du ønsker, det skal være. Skriv nu en liste over de ting, du ønsker at opnå.

2 Sorter

Hvilke mål er vigtigst? Lokaliser dit hovedmål – målet, der vil hjælpe dig til at opnå dine andre mål. I tegningen for venstre hjernehalvdel skriver du dette mål med personlige, positive ord i nutid i kassen markeret 'hovedmål'. Vælg derefter fire undermål, ideelt set fra andre områder af dit liv, og skriv dem på tegningen.

3 Tegn

Det er afgørende, at dine mål bliver lavet om til billeder og dermed indprentet i din underbevidsthed. Det behøver ikke være mesterværker – tændstikmænd eller simple symboler virker også. Brug så meget farve som muligt. I tegningen for højre hjernehalvdel, tegner du dit hovedmål i midten og dine fire undermål på hver sin side.

4 Hvorfor

Identificer de følelsesmæssige grunde til, at du bare må nå dine mål. F.eks. kærlighed eller frihed. Skriv dem i kasserne markeret 'hvorfor' og tegn ligesom før.

5 Hvornår

Mål uden deadlines er bare ønsker – de mangler magien i forpligtelse. Når du har identificeret en realistisk opnaelsesdato, skriver du den under dit hovedmål, og datoen i dag skriver du nederst på siden. De to parallelle linjer imellem de to er din tidslinje.

6 Hvordan

Identificer de handlinger, som du må foretage for at opnå dit mål, som at lære nyt eller spare op. Skriv og tegn dem ud for den højre side af din tidslinje – nederst er det, du kan gøre først.

7 Hvem

Ethvert mål, der er værd at stræbe efter, vil sandsynligvis kræve hjælp eller støtte fra andre. Det kan være familie, venner eller professionelle. Skriv disse personer eller organisationer over for de skridt, du ønsker hjælp til. Til sidst signerer du dine goal maps og hænger dem op et synligt sted. Hver morgen kigger du på dem i nogle minutter for at styrke målet i din underbevidsthed.

