

emma^{pihl}.com

7 sätt för att sätta bättre mål för ditt liv

1, Tänk storslaget! Allt är möjligt. När du ändå ska jobba mot mål kan du lika gärna ta i så det ryker. Storslagna mål ger härlig inspiration och ett engagemang att ta dig vidare. Det är alltid en process att i tanken vänja sig vad man vill och hur det kommer att bli och förändra sin självbild så det stämmer överens med de målen man tänker sig och önskar uppfylla.

2, Styrkan i att sätta mål. I min värld finns det två sätt att uppfylla sina mål. Det ena är att systematiskt sträva mot sina mål, steg för steg och sätta delmål och utföra aktiviteter för att ta sig framåt. Fokus på handling. Det andra sättet är att använda den mentala kraften och låta det hända. Att mentalt skapa sig bilden av vad man vill ska hända. Att låta det komma till sig. I mitt liv använder jag båda sätten för att uppnå mina drömmar. Att jag blev författare har jag gjort genom att mentalt skapa mig bilden och låta det hända.

3, Ha något inspirerande som du gör mätbart. Personligen gillar jag de inspirerande formuleringarna som sedan görs mätbara. Det är sällan så mycket inspiration i det exakta och mätbara. Jag brukar sätta målen som en inspirerande målbild och sedan göra de mätbara med underrubriker. Inspirationen i målen tar dig framåt.

4, Använd riktlinjerna för SMART. Specifik, Var så tydlig som möjligt, exemplifiera, gör en klar målbild och ett så tydligt mål att vem som helst ska kunna förmedla det till någon annan. Målbild och mätbart. Skaffa dig en målbild till hur uppfyllt mål kommer att förändra ditt liv. Attraktivt, sätt ett mål som är attraktivt för dig att uppnå. Något som du verkligen vill och något som du är beredd att verkligen sträva mot och jobba för att uppnå. Realistiskt. På samma gång som målet behöver ha höjd och vara attraktivt så behöver det vara realistiskt. Människan är en smart varelse och tror vi inte att något är möjligt så anstränger vi oss inte in i det yttersta för att uppnå målet. Tidssatt. Det krävs en helt annan intensitet för att uppnå ett mål som ska vara klart om en månad eller någongång i livet. Tidssättningen ger dig en signal om vad du behöver göra här och nu.

5, Räkna framstegen. På vägen mot att uppnå dina mål kommer del alltid att finnas saker du ännu inte gjort. Att hela tiden fokusera på och titta på vad du har kvar kan få vem som helst att förlora lust och energi.

6, Ta myrsteget framåt. När man lär delfiner jobba ser man till att höja ribban så mycket för utmaningarna att delfinen alltid lyckas och fortsätter tycka att det är roligt att hoppträna. Det är samma sak med oss människor. Självklart har vi stort behov av att känna att varje utmaning tar oss i rätt riktning och att vi uppnår delsegrar istället för ständiga motgångar för att vi lagt ribban för högt.

7, Lär av både med och motgångar. Under vägen för att ta sig från där du är idag till dit du vill komma kommer du både stöta på med och motgångar. Det klassiska är att lära av motgångarna men jag vill att du systematiskt tränar att både lära av med och motgångarna. Medgångarna har dig massor att lära för att få ännu mer framgång genom ditt liv och motgångarna utsätter dig för prövningar av din kreativitet att hitta mer alternativa lösningar, prövningar av ditt sätt att hantera dig själv och prövningar att komma tillbaka på banan så fort som möjligt av ett bakslag.

EMMA PIHL *Inspirera*
Linnégatan 80, 115 23 Stockholm
+46 (0) 70 471 20 63 +46 (0) 8 501 64 350
emma@inspirera.nu www.inspirera.nu