

VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN
DO CHANGE CONCRETE



Veckans Coachtips #193, 3 september 2013

Skapa dina målcirklar

Du får skörda vad du planterat är hederligt sant och sunt bondförnuft. Sedan behöver du förstås ge grödan uppmärksamhet, vatten, sol och lite kärlek ;-)
HSBF, Hederligt Sunt BondFörnuft som även funkar på din vardag, dina nya planer, dina mål, dina relationer - ja det mesta! Det du fokuserar på har en tendens att växa, både bildligt och fysiskt.

Denna övningen kräver ett blankt papper, en mugg the eller en god kopp kaffe, samt "egen tid" ;-)
Vilket du kanske tar dig under den kommande helgen.
Här är övningen. Håll till godo!

Rita fyra cirklar på pappret och gå sedan igenom:

1. Hur vill du att **ditt liv ska vara**? (Om "liv" är ett för långt perspektiv, skriv istället 10 år, 5 år eller 3 år)
2. Hur vill du att **ditt närmaste år** ska bli? Vad behöver hända för att "livsmålet" ska bli verklighet?
3. Hur behöver i så fall **månaden** se ut?
4. Vad behöver du då **göra redan idag**?

Eller så startar du med vad gör du på fråga 4 och går "uppåt"...

Sätt ned de tankar som kommer upp, låt ingen "Luther", rädsla eller annat hinder stoppa dig. Du ska ju bara skriva ned några ord på papper.

Ha dessa cirklar med dig för att "styra" dina dagar, veckor och din månad. Håller du dig till dagsmålet kommer månadsmålen nås, nås månadsmålen kommer årets mål att uppnås och du är på väg...

Och vet du vad, det som skrivs ned har en tendens att bli sant och verkligt. Gör övningen själv eller tillsammans med någon, kanske teamet på jobbet eller partnern hemma. Du kommer inte att ångra dig.