

Sju steg för att skapa ditt drömliv!

Goal Mapping-metoden hjälper dig att nå en framgångsrik attityd, att hitta ett tankesätt som stärker dig och effektiva handlingssätt för framgång. Läs mera om Goal Mapping-metoden och förverkliga det du drömmer om!

Steg 1: DRÖM

Vad vill du uppnå?

Vi människor drömmer i bilder och vi tänker i bilder. När du tänker formas bilder i ditt huvud, medvetet eller omedvetet. Dina tankebilder blir som en slags beställning till ditt undermedvetna och formar din framtid. Startpunkten för att forma ditt liv precis som du vill ha det är att börja visualisera att du redan lever ditt drömliv just precis nu.

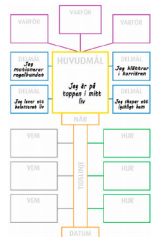
Låt dina tankar sväva fritt. Du kan göra, vara och ha allt du verkligen vill ha. Slut dina ögon och föreställ dig exakt hur ditt drömliv ser ut. När du är klar så skriv ner allt om kom upp för dig.



Steg 2: ORDNA

Vilka mål vill du prioritera?

Titta på din lista och identifiera ditt huvudmål. Ditt huvudmål är det mål som möjliggör de andra målen (om du uppfyller det så kommer det underlätta för dig att uppnå de andra målen). Använd mallen som heter "**Vänster hjärnhalvas Goalmapping karta**". Skriv ditt huvudmål i rutan i mitten som heter "**Huvudmål**" och formulera det så att du skriver i **personligt, positivt** och i **presens**. Välj nu fyra andra viktiga mål från olika delar i ditt liv och skriv dem i rutorna på var sin sida om huvudmålet som är markerade "**Delmål**". Skriv meningerna i personlig, positiv och presens form.



Steg 3: RITA

Koppla dina mål till ditt medvetande

Tredje steget är att förvandla dina mål till bilder. Det är nödvändigt för att koppla på högra hjärnhalvan och därmed ditt undermedvetna. Genom att rita så uppfattar den högra hjärnhalvan dina mål. Det behöver inte vara vackert; streckgubbar och enkla symboler duger gott. Använd så många olika färger som möjligt. Använd mallen som heter "**Högra hjärnhalvas Goalmapping karta**". Rita ditt huvudmål i rutan i mitten samt dina delmål runt omkring, som i exemplet nedan.



Steg 4: VARFÖR

Identifiera vilka känslor som driver dig

Alla tankar är lika innan vi adderar känslor. Känslor ger tanken mening och blir som bränsle till motivationen. Vi blir aldrig motiverade av logik men alltid av känslor. Ditt nästa steg är att identifiera de känslomässiga anledningarna till varför du bara måste uppnå dina mål, som t.ex. **kärlek, frihet eller familj**. Skriv dem i boxarna högst upp som är markerade med "**Varför**" och rita bilder som tidigare.



Steg 5: NÄR

Bestäm din tidsram

Mål utan deadlines är bara önskingar. När du väljer datum för ditt huvudmål så balansera mellan att vara modig och ta hänsyn till din situation. När du har bestämt vilket **datum du uppnår ditt huvudmål** så skriv det i rutan under ditt huvudmål och skriv sedan dagens datum i rutan längst ner. Skriv datum på båda mallarna. De två parallella linjerna är din **tidslinje** från idag till dess att du uppnår målet.



Steg 6: HUR

Vad behöver du göra?

Identifiera vad du behöver **göra** för att uppnå ditt huvudmål. Du kanske behöver studera, spara pengar eller lära dig något nytt för att uppnå ditt mål. Placera dem på grenarna som går ut till höger om din tidslinje, och börja med dina första aktiviteter längst ner. Rita motsvarande bilder på den högra mallkartans "grenar" som finns på höger sida om tidslinjen.



Steg 7: VEM

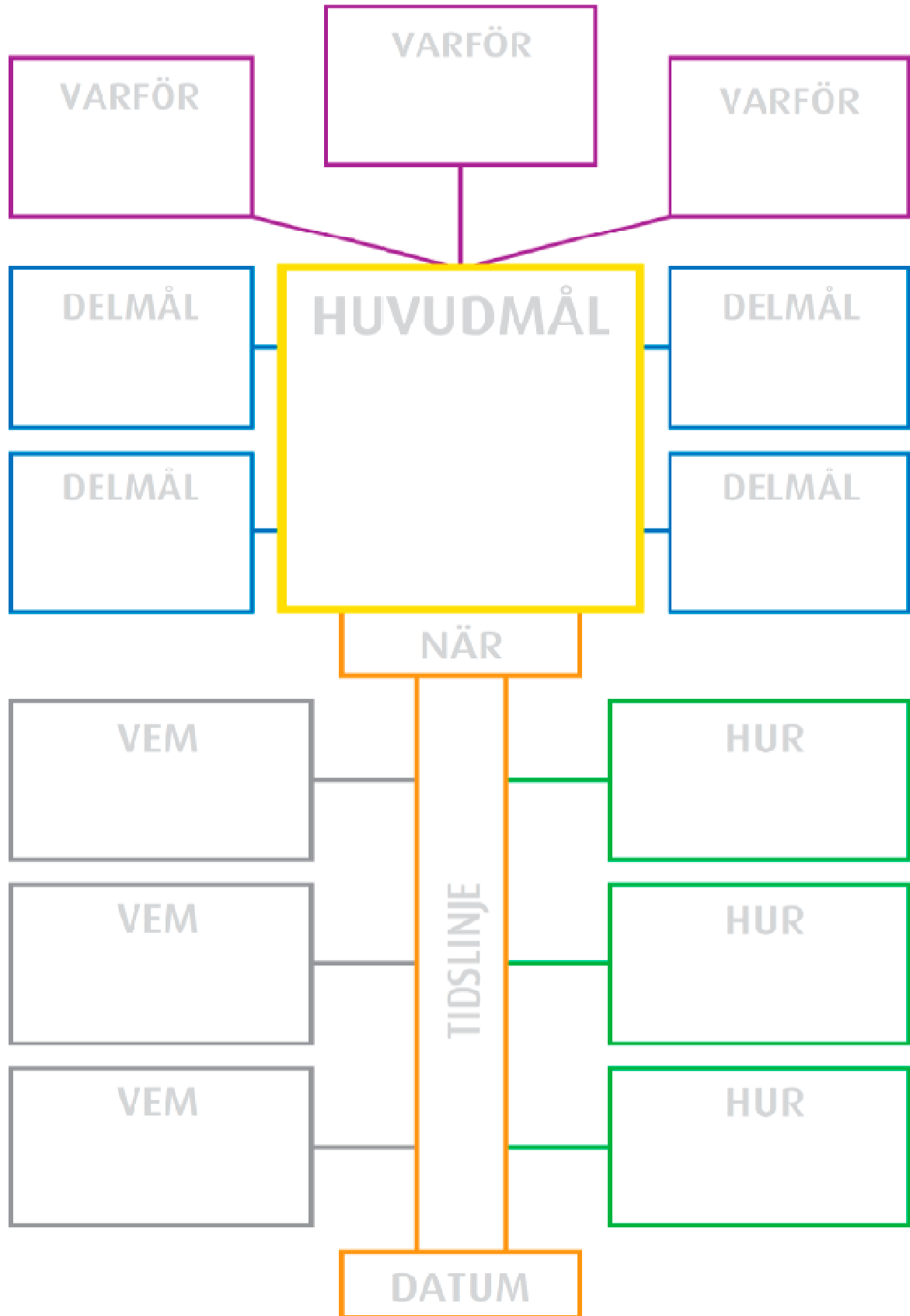
Välj personer eller organisationer som kan hjälpa dig

För att nå dina mål kommer du förmodligen behöva hjälp från andra. Det kan vara familj, vänner eller kollegor som hjälper dig. När du vet vilka som kan hjälpa dig så skriv deras namn i rutorna märka med "**Vem**" till vänster om tidslinjen. Skriv personens namn mitt emot den aktivitet som du tror att hen kan hjälpa dig med. Rita motsvarande bilder.



Slutför din Goalmap genom att signera både höger och vänster mallkarta. När du är klar med din Goalmap placera den på en plats som du ser alla dagar, t.ex. i ditt sovrum. Titta på den varje morgon när du vaknar (och varför inte också varje kväl) i minst 30 dagar, då kommer dina önskingar att förankras i ditt undermedvetna.

Vänstra hjärnhalvans karta för ord



Högra hjärnhalvans karta för bilder

