



# Målsætningsguide

Find din vision, mission og mål i livet.

af  
Jeppe Dam

## Indholdsfortegnelse:

Gør din drøm til virkelighed	4
Drømme aktivering - Har	6
Drømme aktivering - Gør	7
Drømme aktivering - Er	8
Fantastiske drømme	9
Liste over dine fantastiske drømme	10
Fremtids vision	11
Fremtidsvision - Helbred	13
Fremtidsvision - Økonomi	14
Fremtidsvision - Karriere	15
Fremtidsvision - Åndelig	17
Fremtidsvision – Personlig udvikling	18
Hovedmål for de enkelte områder	19
Mine hoved og fokusmål	20
Detaljeret planlægning	22
Detaljerede mål	24
Fundamentet for din succes	29
Globale overbevisninger	31
Specifikke overbevisninger	32
Værdier	33
Din identitet	36
Optimér din identitet	37
Dit ultimative formål med livet	39
Passion	40
Mission	41
Formål	42

©2005 Performance BaseCamp - Jeppe Dam

Du må GERNE videresende denne målsætningsguide til venner, kolleger, og andre du mener der kunne have glæde af den.

Det er også tilladt at bruge den i egen praksis.  
Du må dog **ikke** ændre den og fjerne copyright mærkerne.  
Det er heller **ikke** tilladt at videresælge guiden.

[www.performance-basecamp.dk](http://www.performance-basecamp.dk)

# Målsætningsguide

Tillykke med at du nu har taget det første skridt mod, at designe det liv du inderst inde gerne vil have.

Når du begynder at finde frem til dine inderste drømme, og sætte fokus på hvor du gerne vil hen, vil du opleve at du når dine mål på næsten magisk vis.

Hvordan bruger du så denne målsætningsguide?

Denne målsætningsguide er lavet, så den kan være et komplet målsætningssystem for dig.

For at få det bedste ud af guiden, er det vigtigt du afsætter tid til at tænke de enkelte punkter godt igennem. Det er jo hele din fremtid det gælder. Det betyder ikke, at du ikke kan ændre på det du laver hen ad vejen, for det er netop vigtigt at du gør. Når man udvikler sig som menneske, så udvikler ens mål sig også meget, og det er ikke muligt at forudsige hvilken retning det tager.

Det bedste er at du – her i begyndelsen - afsætter en time, eller to om ugen til at arbejde med dette system. Eventuelt endnu mere hvis du virkelig vil gøre dig umage med, at skabe den bedst mulige fremtid for dig selv. Ved at tage mindre bidder af denne store opgave hver uge, gør opgaven meget lettere.

Det kan godt være du ikke får alle delene lavet fuldstændig lige fra starten, men det gør jo ikke noget. Det er jo ikke noget der skal vurderes af andre. Du går jo bare tilbage, og laver det om senere – lige så ofte du har lyst til.

I løbet af de næste uger vil du begynde, at kunne se en rigtig spændende fremtid forme sig. Når det sker, vil du kunne mærke den spænding og entusiasme der kommer af at arbejde med, at designe din egen fremtid.

Det er vigtigt at huske på, at denne opgave kræver en vis disciplin, og det kræver ofte også, at man lærer nye færdigheder. De fleste mennesker planlægger ikke deres liv, og de tænker ikke ret meget over hvor megen kraft der ligger i at planlægge, og definere sine drømme.

Denne målsætningsguide er en systematisk og struktureret måde at designe din fremtid på. Du vil kunne nå flere mål, og du vil ganske sikkert også sætte mere ambitiøse mål. Succes avler succes, så derfor vil jeg anbefale dig at gå efter de mindre mål først, og så gå efter gradvist større og større mål. Simpelthen blive ved med at hæve overliggeren. Fortsæt med denne proces måned efter måned, og år efter år, og jeg er sikker på du vil blive overrasket

over hvor meget dit liv, og din kapacitet udvikler sig.

Det at udvikle sig på denne måde, er ligesom at udvikle sine muskler. Man skal arbejde over en længere periode for at kunne se resultater, men hvis du følger den rette metode, så vil resultaterne altid komme. Med målsætning så kræver det en vis disciplin at komme ind i vanen med, at arbejde efter sine mål. Giv dig selv tid til at komme ind i denne rutine.

## Gør din drøm til virkelighed

Vi har alle drømme i vore liv. Som barn har vi alle en masse drømme om fremtiden, og alle dens muligheder. Når man bliver voksen, så er mange holdt op med at have drømme, og lever egentlig sit liv i en stille frustration over alt det man så gerne ville.

Det første skridt mod at kunne leve det liv du gerne vil er, at give dig selv lov til at drømme helt frit igen.

Det er tid til at tænde for din egen drømmemaskine, og begynde at forme de store muligheder du, og alle andre mennesker har i deres liv.

Einstein sagde, at forestillingsevnen er mere kraftfuld end viljen. Det er der masser af eksempler på – både i vores moderne verden, og op gennem historien. De klassiske eksempler er Wright brødrene der visualiserede deres flyvemaskine, og Edison der brugte hans forestillingsevne til at udvikle elpæren, og masser andre opfindelser.

Så hvad har du, gør du, eller er du, i fremtiden hvis du skulle forestille dig det lige nu? Tænk ikke på begrænsninger, for du skal tænke på at 90% af alle forhindringer vi ser, kun eksisterer i vores eget hoved. De kan overvindes med – blandt andet - målsætning.

Det at aktivere din egen "drømmemaskine" er et let, men meget vigtigt skridt mod at designe et liv efter dine drømme. Find et stille sted hvor du kan sidde uforstyrret en halv til en hel time, og tænke og notere. Jo mere afslappet du kan være, jo mere frit kan din forestillingsevne bevæge sig. Det er vigtigt at du ikke på nogen måder begrænser dig selv, og at du noterer alt der falder dig ind – lige meget hvor langt ude, du synes det lige umiddelbart virker.

I denne dejlige afslappede tilstand, så prøv at sende din forestillingsevne fem år ud i fremtiden, og se hvordan dit ideelle drømmeliv vil se ud. Se det som du er der. Som om du HAR alt det du ser.

Læg også mærke til hvordan det føles at have alle disse ting, og læg mærke til hvilken person du er blevet, efter du har opnået alt dette.

Noter alt ned. Alt det du ser du har, det du gør, og det du er. Tænk ikke over hvordan du skal opnå alt dette – bare skriv det ned. Det vigtige her er, at du stimulerer din forestillingsevne så meget som muligt.

Skriv alt ned i notatform, og prøv ikke på at gå i detaljer. Det tager kraft fra din visualisering.

Dit mål skulle gerne være, at lave en liste over 100, eller flere drømme, og store og små ting. Du kan altid gå tilbage for at fylde endnu flere på senere.

Prøv at forestille dig, hvordan det føles at se alle de ting du har drømt om på papir, og forestil dig hvordan det er, at have det hele.

En meget vigtig ting at huske på her er, at du skal skrive dine drømme som om du allerede har dem. Altså i nutid, som for eksempel "Jeg har en BMW Z3". Brug hele tiden "Jeg har", eller "Jeg er" formen.

Grunden til at du skal gøre dette er, at din underbevidsthed kun kan arbejde i nutid. Skriver du at "Jeg har xx job om kort tid" så giver du din underbevidsthed ordre til at det hele tiden skal være om kort tid. Du når muligvis aldrig helt der hen til.

Husk du gerne må videresende denne guide til venner, kolleger, og andre du mener kunne have få glæde af den. Du må også gerne bruge den i dit coaching arbejde.

Jeg håber den kan hjælpe dig.

Hvis du gerne vil have flere tips til din personlige udvikling, så vil jeg invitere dig til at kigge på mine hjemmesider, hvor du blandt andet kan tilmelde dig mit gratis nyhedsbrev, der kommer hver anden uge, og mine ugentlige stresstips.

Du finder også en meget omfattende online coach uddannelse, min Stressbox bog, og mange andre gode ting.

Så – vi ses....

Jeppe Dam

[www.performance-basecamp.dk](http://www.performance-basecamp.dk)

[www.coachacademy.dk](http://www.coachacademy.dk)

[www.stressbox.dk](http://www.stressbox.dk)

# Drømme aktivering - Har

Lav en liste over alle de ting du gerne vil HAVE i dit liv. Det kan være materielle ting, mennesker, partnere, muligheder, og så videre. Tag alt med - fjern din normale beskedenhed og skriv dine vildeste ønsker. Tænk ikke på om det kan lade sig gøre, eller på hvordan du skal få det.

Jeg har \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Drømme aktivering - Er

Her kan du lave en liste over de kendetegn du kan komme på, omkring den person du gerne vil VÆRE. Hvis du kunne være hvilken som helst person – hvilke egenskaber ville du så have? Du kan måske kigge på en, eller flere af dine rollemodeller, og så sammensætte det bedste fra dem alle. Igen her så skal du bruge "Jeg ER" formen.

Jeg er \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Fantastiske drømme

De fleste der laver Drømme aktiverings øvelsen, holder sig lidt tilbage på nogle af de ting de drømmer om. Det kan nogle gange være på grund af tvivl på ens egne evner, eller en usikkerhed. Men det er helt normalt. Mange af os har jo lært at vi ikke må have alt for store drømme, og tanker om os selv.

Det kan også være, at nogle af de drømme du går med simpelthen var for fantastiske til, at du syntes de skulle skrives ned. Men dem kan du så skrive her under **Fantastiske drømme**.

Lav en liste over de helt fantastiske drømme du har. Lige meget hvor fantastiske, og måske uopnåelige du synes de virker lige nu. Du ved jo ikke om de en gang slet ikke virker så fantastiske, og uopnåelige. Det kan være svært at huske dem, så skriv det hele ned. Udsend en bestilling – måske viser der sig en vej til dem.

Det sjove ved disse fantastiske drømme er, at de ofte slet ikke er så fantastisk urealistiske som du en gang troede.

Husk på hvad Disney sagde : *"If you can dream it – you can do it"*.

Det kan jo meget vel være, at de drømme slet ikke er så langt væk alligevel. Husk på, det er dine egne mentale begrænsninger der afgør hvor meget du opnår i dit liv.

Jo bedre du bliver til at opnå dine mål, og jo flere succeser du får, jo mindre urealistiske virker disse drømme på dig.



# Fremtids vision

Dit næste skridt er nu at tage de tanker, og ideer du har skrevet i din drømme aktivering, og manifestere dem til virkelige resultater.

Det gør du først ved at lave en vision for dit liv – din fremtidsvision. En vision om hvordan du gerne vil have dit liv ser ud, på de forskellige kerneområder:

- Være
- Helbred
- Økonomi
- Forhold
- Åndeligt
- Personlig udvikling

I hvert af disse områder er det vigtigt, at du har en klart defineret vision af hvor du er henne i fremtiden. Den bedste tidsramme for dette er fem år.

Når du skriver dine visioner, så vær så klar og specifik som du overhovedet kan. Jo mere klart du kan se dit liv foran dig, jo lettere har du ved at gøre det til virkelighed.

Også her gælder det at du skal skrive dine visioner i en personlig, positiv, og vigtigst af alt I NUTID form. Skriv "*jeg har.....*" akkurat som om det allerede var opnået.

Lad være med at skrive "*ikke ønsker*", altså ting som du er træt af. F.eks. "*Jeg har meget mindre stress*". Skriv hellere "*Jeg har ro og balance i mit liv*".

Dine fremtidsvisioner er ikke rigtige mål, men mere visioner for hvordan tingene ser ud når du har nået en serie af mål, som vi definerer i næste afsnit af denne guide.

Du kan se et eksempel på en fremtidsvision her nedenfor. Der er ikke nogen rigtig, eller forkert måde at gøre det på. Det handler om at DU føler det er rigtigt, og ikke om hvad andre synes der rigtigt for dig. Det kan godt være du skal arbejde med dine visioner flere gange, før du synes de er i orden, og det kan også være du ændrer på dem hen ad vejen, i takt med at du udvikler dig som menneske. Dine visioner skulle gerne fyre godt op under dig når du læser dem. De skal "tænde" dig.

Nå du har lavet dine fremtidsvisioner færdige, så prøv at finde billeder der kan repræsentere den visuelt. Kopier disse billeder ind sammen med din vision, så du kan programmere din bevidsthed/underbevidsthed med billeder også.

### **Fremtidsvision - helbred**

Mit helbred er min første prioritet, og jeg investerer både tid og penge i at få det til at være så godt som muligt, hver eneste dag. Jeg er i en rigtig god form  
Jeg holder uden besvær min kropsvægt på 85 kilo. Jeg lever og spiser sundt, og derfor har jeg en masse energi. Jeg deltager ofte i løb i hele landet.  
Jeg løber flere gange om ugen, og jeg cykler, og svømmer så ofte jeg kan.  
Jeg spiser masser af frisk frugt og grønsager hver dag.  
Jeg ser godt ud, og jeg har det rigtig godt. Jeg er et godt eksempel på god form for min alder.  
Mennesker kan ikke tro min alder når de spørger – jeg er en rolle model for en energisk og sund levestil.

Livsområde: Helbred

Tidsramme: 5 år

# Fremtidsvision - Helbred

Dit HELBRED har en direkte effekt på, hvordan du oplever dit liv. Det er ligesom dit fundament, og dine byggesten til at få et godt liv. Skab en uimodstæelig vision for hvordan dit HELBRED ser ud.

## HELBRED: Fremtids vision

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Milepæle:

- 1/
- 2/
- 3/
- 4/
- 5/

# Fremtidsvision - Økonomi

At opnå ØKONOMISK uafhængighed, er et mål for rigtig mange mennesker. Det at have en god ØKONOMI giver tryghed, og mulighed for at leve det liv man ønsker sig. Lad være med bare at sætte mål som "at blive millionær" for hvad er der ved at have en million, hvis man ikke kan bruge den. Sæt mål for hvad du gerne vil med dine penge. Pengene er kun et middel til at få det man vil – ikke selve målet.

## Økonomi: Fremtids vision

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Milepæle:

- 1/
- 2/
- 3/
- 4/
- 5/

# Fremtidsvision - Karriere

Din tilfredshed med din KARRIERE vil påvirke din tilfredshed med livet rigtig meget. De lykkeligste mennesker er dem der virkelig elsker det de laver. Skab en uimodståelig vision for hvordan din KARRIERE ser ud.

## KARRIERE: Fremtidsvision

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Milepæle:

- 1/
- 2/
- 3/
- 4/
- 5/

# Fremtidsvision - Forhold

En stor del af et velfungerende voksent menneskes liv er FORHOLD til andre i ens liv. Det at have støttende og opbyggende FORHOLD til ens partner, venner, familie, kolleger, etc. og så videre, er essentielt for at føle, at man har et tilfredsstillende liv.

Skab en uimodståelig vision for hvordan dine FORHOLD ser ud

## FORHOLD: Fremtidsvision

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Milepæle:

- 1/
- 2/
- 3/
- 4/
- 5/



# Fremtidsvision - Åndelig

De mennesker der har en tro på en højere magt deres liv, har også oftest en stor tro på at de kan leve det liv de vælger. Det behøver ikke at være en religion, men bare en tro på livet, og dets mening. En tro på ens evner, og at vi alle har masser af ressourcer, og potentiale vi ikke bruger.

## ÅNDELIG: Fremtidsvision

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Milepæle:

- 1/
- 2/
- 3/
- 4/
- 5/

# Fremtidsvision – Personlig udvikling

Det at have et personligt udviklingsprogram vil gøre, at du konstant arbejder med dig selv, og vokser. Det at man hele tiden arbejder med at forbedre, og lære.

Skab en uimodståelig vision for din PERSONLIGE UDVIKLING der gør, at du bliver ved med at udvikle dig.

## PERSONLIG UDVIKLING: Fremtidsvision

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### Milepæle:

2/

3/

4/

5/

# Hovedmål for de enkelte områder

Nu har du fået nedfældet dine visioner for de væsentligste områder af dit liv. Nu er tiden kommet til at fastlægge dine HOVEDMÅL, for de forskellige livsområder.

Formålet med disse mål er, at føre dig frem mod dine visioner. Hvert hovedmål skulle gerne bevæge dig betragteligt nærmere din vision.

Det er vigtigt at du opretholder en balance i dit liv, for et mål i et område påvirker næsten altid de andre områder i dit liv.

Du skal stile efter at finde to-tre hovedmål i hvert af de livsområder du tidligere lavede en vision for.

Der er ingen ide i, at prøve at opbygge din økonomi, hvis dit fysiske og åndelige område er et totalt rod.

Det er også umuligt at fokusere på at have en fantastisk karriere, hvis dit forhold til dem du elsker lider. Det er måske muligt, men du opnår ikke det samme, som hvis du får alle områder med – stort set i alle tilfælde. Målet skal være, at få balance på alle livets områder. Det er der du finder den helt store styrke.

Disse hovedmål er ofte mål det vil tage fra tolv uger, til fem år at nå.

Når du skriver dine mål, så brug følgende retningslinier. Det sikrer at dine mål meget lettere bliver accepteret af din underbevidsthed.

## **Begynd med slutdatoen**

**Skriv dine mål i en positiv tone, og i NUTID – som om de ER nået.**

**Find ud af hvordan du FØLER når dit mål er nået.**

**Beskriv dit mål med mange detaljer, og helt klart.**

Efter du har lavet dine HOVEDMÅL (2-3 for hvert livsområde), skal du lave en række FOKUSMÅL. Det er de mål der bærer dig hen imod Hovedmålet, og det er dem du skal rette al din fokus imod. Kigger du kun på det store mål, mister du let pusten.

Dine fokusmål kan både være enkeltstående, eller en del af et hovedmål.

Et eksempel på et fokusmål kunne være:

Det er nu 5. september 2006, (*start med slutdatoen*) og jeg er så lykkelig og fuld af stolthed (*medtag dine følelser – føl dit mål*) over at jeg let kan løbe over mållinjen i XYZ løbet. Min sluttid vor løbet var rigtig god og på kun xx minutter (*gør dit mål specifikt, og detaljeret*).

# Mine hoved og fokusmål

Helbred – Økonomi – Karriere – Forhold – Åndelige - Personlig udvikling – Andet

Dine Fokusmål er de mål du sætter for dig selv, og som du fokuserer på at nå i den kommende tolv ugers periode. Ved at udvikle denne kortsigtede, og intense fokus, kan du opnå forbløffende resultater. Det er vigtigt du arbejder med et lille antal fokusmål for hvert livs område. Altså to til tre hovedmål for hver livs område, og to – tre fokusmål ad gangen i hver tolv ugers periode. Sæt cirkel om det bogstav (HØKFÅPA) der betegner hvilket livsområde målet drejer sig om.

H Ø K F Å P A

Mål nået

Det er nu \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ og jeg .....

.....

.....

.....

.....

.....

Hovedmål    Fokus mål

H Ø K F Å P A

Mål nået

Det er nu \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ og jeg .....

.....

.....

.....

.....

.....

Hovedmål    Fokus mål

H Ø K F Å P A

Mål nået

Det er nu \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ og jeg .....

.....

.....

.....

.....

.....

Hovedmål    Fokus mål

H Ø K F Å P A

Mål nået

Det er nu \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ og jeg .....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hovedmål  Fokus mål

H Ø K F Å P A

Mål nået

Det er nu \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ og jeg .....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hovedmål  Fokus mål

H Ø K F Å P A

Mål nået

Det er nu \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ og jeg .....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hovedmål  Fokus mål

H Ø K F Å P A

Mål nået

Det er nu \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ og jeg .....  
.....  
.....  
.....  
.....

Hovedmål  Fokus mål

# Detaljeret planlægning

Det sidste skridt er, at dele dine hovedmål op i en detaljeret plan. Dine mål viser vejen mod din vision. Dine planer klarlægger hvilke skridt der er nødvendige, hvilke forhindringer du kan risikere at møde, de yderligere færdigheder du skal lære, og så videre, for at du kan manifestere din vision.

Skemaerne nedenfor er rigtig gode værktøjer til dig, så du kan gennemtænke dine planer på en detaljeret, og fuldstændig måde. Det er ikke sikkert du behøver at bruge denne detaljerede metode til alle dine mål, men for dem du gør det med, er jeg sikker på du vil se at det er en værdifuld proces.

Det er en måde at få taget dine store mål, og delt dem op i mere overskuelige, og "spiselige" bidder. Det gør det meget lettere at tro på, at du rent faktisk KAN nå målet.

Det første skridt er at beskrive målet, og det sidste skridt er at du har opnået målet. Hvad vil du opleve på dette tidspunkt? Hvad vil du se? Hvad vil du høre? Hvordan føles det? Beskriv det hele i så mange detaljer du overhovedet kan, så du har et klart billede af resultatet.

Dine grunde til HVORFOR du gerne vil opnå målet, er nok en af de vigtigste komponenter i, at opnå det nødvendige drive til at holde fast helt til enden. Find så mange grunde som muligt til – HVORFOR du vil nå dette mål.

Den anden del af den detaljerede plan, beder dig om at tænke over hvilke ressourcer du behøver for at nå målet. Hvilken viden er nødvendig, forhindringerne, tiden, penge, og så videre.

Ved at planlægge hvert af disse områder, vil du instruere din underbevidsthed om, at begynde på at arbejde med det samme.

Når dit mål og din planlægning begynder at tage form, så er det rigtig effektivt at opstille en rollemodel for dit mål. Det betyder at du ser på hvilken person du skal blive for, at kunne opnå dette mål. Hvilke overbevisninger skal du have? Hvilke værdier, og vaner skal du finde frem til for at kunne få succes med dit mål.

Før du begynder at bevæge dig frem mod dit mål, så tag lige et kig på hvordan din succes med dit mål vil påvirke dine omgivelser. Hvis du kan leve med denne effekt, så gå videre.

Den tredje side tager dit mål, og deler det op i endnu mindre stykker. Arbejd på at opdele dit mål i mindst tre til fem mindre delmål.

Når det er gjort, så lav en lille brainstorm, på alle de handlinger du skal foretage for at nå dette mål. Tænk ikke på rækkefølgen på dette tidspunkt – bare noter alt ned der falder dig ind. Find derefter de fem vigtigste dele fra den liste, og gå i gang med dem.

I den sidste del kan du lave en liste over bekræftelser på, at du bevæger dig fremad mod dit mål. Hvad du skal fortælle dig selv fra tid til anden, og hvilke overbevisninger der kan hjælpe dig frem mod succes.

Det sidste meget vigtige punkt er, at fejre du har nået dit mål. Husk altid at fejre at du nu har nået et mål, og sørg for at stoppe op for at nyde det. Det gælder både for dine hovedmål, mine fokusmål, og dine milepæle.

Det kan være en af de allerbedste motivatorer til at nå målet, og komme i gang med at handle. Tænk meget over hvordan du vil belønne dig selv, når målet ER nået.

Til sidst forpligter du dig selv til at nå målet, ved at underskrive planen.

# Detaljerede mål

Du kan skrive flere af disse sider ud, så du kan lave detaljerede beskrivelser af flere mål.

**Mål**

Det er nu / / og jeg .....

Beskriv dit mål positivt og i nutids form.

Husk at medtage datoen hvor du regner med at NÅ dit mål.

**Succes – Hvornår er målet nået**

Beskriv hvad du vil se, høre, og føle når du HAR nået dit mål

Medtag så meget sanseinformation som du kan. Både VISUELT (se), AUDITIVT (høre), og KINÆSTETISK (følelser).

**Hvorfor gør jeg det?**

1/ .....

2/ .....

Du må have nogle gode grunde til HVORFOR du gerne vil nå dette mål?

3/ .....

4/ .....

Det er de grunde der trækker dig mod dit mål.

5/ .....

Medtag mindst ti gode grunde.

6/ .....

7/ .....

8/ .....

9/ .....

10/ .....



<p><b>Ressourcer</b> 1/ .....</p> <p>Hvilke yderligere ressourcer skal du have for at nå dette mål?</p> <p>2/ .....</p> <p>3/ .....</p> <p>4/ .....</p> <p>5/ .....</p>	
<p><b>Nødvendig viden og færdigheder</b> 1/ .....</p> <p>Hvilken viden og færdigheder er det nødvendigt du får for at du kan nå dette mål?</p> <p>2/ .....</p> <p>3/ .....</p> <p>4/ .....</p> <p>5/ .....</p>	
<p><b>Forhindringer og løsninger</b> (F) .....</p> <p>På vejen mod dit mål, vil du højst sandsynligt møde forhindringer. Prøv at forudse hvilke det kunne være, og prøv at finde løsninger på disse forhindringer.</p> <p>(L) .....</p> <p>Lav en liste over forhindringer (F), og mulige løsninger på disse forhindringer (L).</p> <p>(F) .....</p> <p>(L) .....</p> <p>(F) .....</p> <p>(L) .....</p> <p>(F) .....</p> <p>(L) .....</p> <p>(F) .....</p> <p>(L) .....</p>	

**Rollemodel**

Hvem skal jeg være – som person – for at nå dette mål?

Hvilken person skal du være for at nå dette mål?  
Hvilken tankegang skal du have?

Brug lidt tid på at tænke på hvilken person du skal være. Kig på verden omkring dig, og find det bedste fra dine rollemodeller. Mix din egen super rollemodel af alle deres bedste sider.

Hvilke positive overbevisninger skal jeg have?

Hvilke værdier vil være vigtige for mig for, at nå dette mål?

Hvilke handlinger og vaner skal jeg tillægge mig?

**Omgivelsernes påvirkning**

Før du bevæger dig ud på rejsen mod dit mål, så kig på hvordan det vil påvirke dine omgivelser.

Hvad sker der når jeg når mit mål?

Hvad vil der **IKKE** ske, når jeg når dette mål?

Hvad ville der ske hvis jeg **IKKE** nåede dette mål?

Hvad ville der **IKKE** ske, hvis jeg **IKKE** nåede dette mål?

**Del mål**

- 1/ .....
- 2/ .....
- 3/ .....
- 4/ .....
- 5/ .....

Mål bliver lettere at overskue, og tro på når de er i mindre bidder.

Del dit mål op i milepæle, eller trædesten.

Lav eventuelt endnu flere delmål.

**Handlinger**

Brainstorm over de handlinger du skal foretage dig for at nå dette mål.

Lav en liste over alle de ting du kan komme i tanke om. Rækkefølgen er ikke så vigtig nu.

**Første skridt**

Her nedskriver du de første skridt mod dit mål. Tag disse skridt, så snart som muligt, så du kommer i gang.

- 1/ .....
- 2/ .....
- 3/ .....
- 4/ .....
- 5/ .....

**Bekræftelser**

Find mindst ti stærke bekræftelser, som du skal bruge til at støtte din succes med at nå dit mål.

Husk at skrive disse bekræftelser i en positiv og personlig form. Og altid i NUTID.

- 1/ .....
- 2/ .....
- 3/ .....
- 4/ .....
- 5/ .....
- 6/ .....
- 7/ .....
- 8/ .....
- 9/ .....
- 10/ .....
- 11/ .....
- 12/ .....
- 13/ .....
- 14/ .....

**Hvordan fejrer du sin succes?**

Hvordan vil du belønne dig selv, når du har nået dine mål?

Lav en liste over mulige måder at belønne dig selv på, når dit mål er nået.

- 1/ .....
- 2/ .....
- 3/ .....
- 4/ .....
- 5/ .....

**Forpligtelse**

Nøglen til at nå dine mål er, at du mentalt forpligter dig til det. Du laver en kontrakt med dig selv om, at du vil nå disse mål.

Med underskriften af denne målsætningsaftale forpligter jeg mig selv til følge dette mål helt til ende. Dette er en forpligtende aftale jeg laver med mig.

Underskrift:

Dato:

# Fundamentet for din succes

Nu når du har fået dine drømme, visioner, og mål på plads, er det tiden til at du kigger på at udvikle den rigtige mentale indstilling til, at nå de mål du har sat dig.

Man kan bruge dage, og uger, på at opstille visioner, og mål, men hvis de ikke matcher dine overbevisninger, og dine personlige værdier, så bliver de sandsynligvis aldrig til noget.

Mange mennesker oplever at sætte en masse mål for dem selv, som de virkelig mener de gerne vil opnå, men alligevel når de dem ikke.

Oftentimes kommer man et langt stykke mod at nå sine mål, for så på et eller andet – måske kritisk tidspunkt – at sabotere det for sig selv. Det sker meget ofte helt ubevidst.

Det er ekstremt frustrerende, og får en til at få den opfattelse at målsætning *"ikke er noget for mig – det virker jo ikke"*

Det første skridt mod at lægge et godt fundament for din succes, er at se på dine overbevisninger. Dine overbevisninger er den styrende kraft der påvirker dine beslutninger, og handlinger. Om det så er korrekt, er en helt anden sag. Vore overbevisninger er formet af de erfaringer, og de ting vi oplevet indtil nu.

Det er meget vigtigt at have et system af overbevisninger der støtter dig i, at nå dine mål. Processen begynder med, at du finder ud af hvad du skal tro på, for at blive den person du skal være for, at nå de mål du har sat dig.

Det at lægge fundamentet for din succes betyder, at du skal finde frem til de overbevisninger der kan støtte dig. Det skal være overbevisninger der gælder for hele dit liv.

Eksempler på dette kan være:

*Universet hjælper mig mod min succes*

*Fortiden viser ikke hvordan fremtiden bliver.*

*Alt der sker for mig er en lektion jeg skal lære noget af, og som støtter mig.*

*Jeg skaber min egen verden, og jeg er 100% ansvarlig for de resultater jeg når.*

Som du kan se, så er disse overbevisninger mere effektive, end bare at tro at alt du laver, alligevel går galt, og at du er offer for omstændighederne. Så hvilke overbevisninger skal du designe for at blive den person du gerne vil?

Når du så har fået kigget på dine mere overordnede (globale) overbevisninger, så er det tiden at kigge mere på de specifikke overbevisninger for hvert område af dit liv.

Stil dig selv det spørgsmål "Hvad er det nødvendigt at jeg tror på, for at jeg kan nå dette mål". Gør dette for hvert af dine hoved, og del mål.

Det sidste skridt mod at lægge fundamentet for din succes er, at se på dine værdier. Dine værdier er det der er mest vigtigt for dig.

Ved at klarlægge og definere dine værdier, bliver du bedre i stand til at tage beslutninger, og derved vil du også uvægerligt gøre større fremskridt. Du vil blive i stand til, hurtigt, at kunne vurdere om dine værdier matcher de mål du har sat dig, og omvendt.

Ved hver af dine værdier, vil du også have et sæt regler. Disse regler vil sætte dig i stand til at vurdere, hvornår du lever efter dine værdier, og hvornår du ikke gør.

## Fundamentet for din succes

# Globale overbevisninger

Dine overbevisninger, og dine værdier skaber fundamentet for din succes. Uden støttende overbevisninger, og et solidt værdigrundlag, vil du ikke kunne gøre store fremskridt mod dine mål. Tag dig tid til at designe dine overbevisninger, og det værdi system du skal have for at kunne leve det liv du drømmer om.

### Overbevisninger Mine globale overbevisninger er: ....

Hvis du har nogle overbevisninger der støtter dig, og giver dig styrke, så har du et godt fundament for din succes.

*Universet hjælper mig mod min succes  
Fortiden viser ikke hvordan fremtiden bliver.  
Alt der sker for mig er en lektion jeg skal lære noget af, og som støtter mig.  
I skaber min egen verden, og jeg er 100% ansvarlig for de resultater jeg når.*

Design de globale/generelle overbevisninger du behøver for at leve det liv du drømmer om. ....

Du kan tilføje overbevisninger til denne liste efterhånden som de kommer frem. ....

# Fundament for din succes

## Specifikke overbevisninger

Nu når du så har fået klarlagt, og defineret dine globale overbevisninger er det tid til at gå mere i detaljer. Se på hvilke overbevisninger du behøver i hvert af dine livsområder. Design specifikke overbevisninger for hvert område, som vil "trække" dig mod dit mål, i lige netop dette område. .

**Helbred**

Definer de overbevisninger du behøver for at kunne nå de mål du har sat for dit helbred.

**Mine støttende overbevisninger omkring helbred er: ....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Økonomi**

Definer de overbevisninger du behøver for at nå de mål du har sat, for din økonomi.

**Mine støttende overbevisninger omkring økonomi er ....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Karriere**

Definer de overbevisninger du behøver for at nå de mål du har sat, for din karriere.

**Mine støttende overbevisninger omkring karriere er ....**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



**Forhold**

**Mine støttende overbevisninger omkring forhold er ...**

Definer de overbevisninger du behøver for at kunne nå de mål du har sat for dine forhold.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Åndeligt**

**Mine støttende overbevisninger omkring mine åndelige mål er ....**

Definer de overbevisninger du behøver for at kunne nå de mål du har sat for din åndelige udvikling.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Personlig udvikling**

**Mine støttende overbevisninger omkring personlig udvikling er ....**

Definer de overbevisninger du behøver for at nå de mål du har sat dig for din personlige udvikling

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Fundamentet for din succes

## Værdier

Målsætningsguide

Dine værdier virker som et kompas for alle de beslutninger du tager i livet. Ved at definere et værdisystem der vil støtte dig i at nå dine mål, udbygger du dit fundament for succes yderligere. Husk at det skal være værdier du virkelig kan leve med, og efter, og ikke nogen du bare tager til dig.

Livs værdier

Mine livsværdier er:

Lav en liste over dine vigtigste livsværdier. Værdier du vælger at leve efter. På dette niveau skal du bare skrive alt der er vigtigt for dig i dit liv.

.....

Top 10 Livsværdier

Mine vigtigste livsværdier - prioriteret efter vigtighed:

Tag listen ovenfor, og find de ti vigtigste livsværdier.

Skriv dem her – og prioriter dem efter vigtighed.

1:.....  
2:.....  
3:.....  
4:.....  
5:.....  
6:.....  
7:.....  
8/.....  
9/.....  
10/.....

**Regler**

For at vide om du lever efter dine livsværdier, må du have nogle regler, eller rettesnore.

Værdi 1/ .....Regel.....

.....  
 .....  
 .....

Prøv at finde mindst to regler for hvert livsområde.

Værdi 2/ .....Regel.....

.....  
 .....  
 .....

Eksempel:

Værdi: *Hjælpe andre*

Regel: *Jeg skal arbejde et sted hvor jeg kan hjælpe andre mennesker.*

Værdi 3/ .....Regel.....

.....  
 .....  
 .....

Værdi 4/ .....Regel.....

.....  
 .....  
 .....

Værdi 5/ .....Regel.....

.....  
 .....  
 .....

Værdi 6/ .....Regel.....

.....  
 .....  
 .....

Værdi 7/ .....Regel.....

.....  
 .....  
 .....

Værdi 8/ .....Regel.....

.....  
 .....  
 .....

Værdi 9/ .....Regel.....

.....  
 .....  
 .....

Værdi 10/ .....Regel.....

.....  
 .....  
 .....

# Din identitet

Hvordan du ser på dig selv som person, har en enorm indflydelse på de handlinger du foretager dig, og hvem du rent faktisk bliver.

Hvis du ikke har identiteten som en der kan nå de mål du har sat dig, så er chancen for at du når dem, betydeligt mindre.

Ved konstant at arbejde på at forbedre din identitet, vil du opleve at din kapacitet til at handle forbedres.

For at nå flere af dine mål, skal du designe en identitet der passer med den person du skal blive til for at nå dine mål.

Når du begynder med at definere din nye identitet, så find først din overordnede identitet. Hvilke roller i livet vælger du at spille? Hvilken person vælger du at blive? Hvis du kunne optimere din identitet, på lige nøjagtig den måde du ville – hvordan ville den så se ud?

Når du så har den overordnede identitet på plads, skal du til at kigge på de forskellige områder af dit liv. Gå tilbage og kig på dine visioner, og dine mål. Når du har gjort det, vil du meget lettere kunne se hvilken identitet du skal have frem for at nå disse mål.

Se på hvert område af dit liv, og spørg dig selv hvem du skal være for at kunne nå dine mål. Lav en liste over alle de roller du kunne spille, på hvert område af dit liv. I takt med at du arbejder dig igennem dette, vil du få en meget større indsigt i hvem du er, og din kapacitet.

Jo mere du fokuserer på din nye identitet, og jo mere du begynder at agere, og handle i overensstemmelse med denne nye identitet, jo mere vil du også bevæge dig hen imod den.

# Optimér din identitet

Hvem du tror du er som person, vil have en meget stor indflydelse af hvem du bliver i fremtiden.

Her er din chance for at optimere din identitet. Hvordan vil du gerne se dig selv? Hvilke roller skal du spille?

**Global Identitet      Mine roller i livet er: ...**

Definer hvem du skal være som menneske for at kunne nå dine mål.

For eksempel:

Visionær leder

Iværksætter

Idé skaberen

Integrator

**Helbreds identitet      Mine helbreds roller er ...**

Definer de roller du skal spille i forhold til dit helbred.

For eksempel:

Energi giver

Den stærke person

Rollemodel for naturlig sundhed.

**Økonomisk identitet**

**Mine økonomiske roller i livet er: ...**

Definer de roller du skal spille i forhold til din økonomi.

For eksempel:

Sparer, Investor, skaber af rigdom.

	<p><b>Karriere identitet    Mine karriere roller i livet er:</b></p> <p>Definer de roller du skal have fastlagt for at du kan nå dine karriere mål:</p> <p>For eksempel:</p> <p>Leder, entreprenør, forhandler, sælger, forretnings skaber.</p>	
	<p><b>Identitet i forhold    Mine roller i forhold er: ...</b></p> <p>Definer de roller du skal spille i dine forhold.</p> <p>For eksempel:</p> <p>Mor, far, beskytter, eksempel for familien, støtte.</p>	
	<p><b>Åndelig identitet    Mine åndelige roller i livet er: ...</b></p> <p>Definer de roller du skal spille i forhold til din åndelige identitet.</p> <p>For eksempel:</p> <p>Empatisk, medfølelse, konfliktløser, inspirator.</p>	
	<p><b>Identitet i din Personlige udvikling    Mine roller i personlig udvikling er: ...</b></p> <p>Definer de roller du skal spille i forhold til din personlige udvikling.</p> <p>For eksempel:</p> <p>Livslang læring, udvikling af andre.</p>	

# Dit ultimative formål med livet

Din ultimative fremtid, vil blive bestemt af din passion for de ting du laver, og den fornemmelse af formål med livet der driver dig frem.

Ved at definere disse nøgleområder i dit liv, vil du opleve at dit liv får meget mere mening.

Det første skridt mod din ultimative fremtid er, at se på dine passioner i livet. Hvad er det du RIGTIG godt kan lide at lave? Hvad ville du gøre hvis du havde penge nok. Hvad laver du når der ikke er andre der kigger? Hvad tænder din forestillingsevne, og den kreativitet rigtig meget?

Når du har en helt klar fornemmelse af hvad det er, så lad os kigge på din nuværende mission i livet. En mission er ikke noget statisk. Den kan man ændre på, og man kan sagtens gå gennem livet og fuldføre mange visioner/livs missioner. For hver mission du fuldfører, vil du kunne mærke hvordan du føler en stor tilfredsstillelse af dine største ambitioner.

Det sidste trin i designet af dit eget liv er, at få klarhed over det ultimative formål med dit liv. Brug tid på at tænke over det arbejde du har gjort indtil nu. Spørg dig selv – hvad er det ultimative formål med mit liv? Hvad er det egentlig jeg er her for? Hvad handler mit liv om?

Du vil nok opleve, at denne del af målsætningsguiden kan tage ret lang tid. Bliv ved med at tænke, og arbejde med denne del, indtil du føler du har total klarhed over hvad din passion i livet er.





## Dit ultimative formål med livet

# Mission

Det at have en følelse af at man har en **Mission med sit liv**, giver dig fokus, og et godt drive. Det giver motivation og beslutsomhed.

De mennesker der arbejder mod en stor mission, kan ændre verden. Hvad er det du er mest fokuseret på at arbejde hen imod? Hvad kan du fokusere på, som din nuværende mission?

### Mission

### Min mission i livet kunne omfatte:

Hvad er mulighederne for dig, med hensyn til, at finde din mission med dit liv.

Hvad kunne din mission i livet være? Lav en lille brainstorm, og nedskriv alt der falder dig ind.

### Nuværende mission

### Min nuværende mission i livet er:

Kig på din liste ovenfor, og kog det sammen til én nuværende mission.

Husk på at det ikke er den endegyldige mission. Din mission kan ændre sig fra tid til anden. Nogen har én mission for livet, og andre har mange.

## Dit ultimative formål med livet

# Formål

Det, at du forstår din mission, og din passion, vil give dig en meget større forståelse for det formål du har med dit liv.

Dit ultimative formål med livet er den, eller de opgaver du er her for at fuldføre. Det er dit livsværk.

**Brainstorm omkring dit formål**     **Mit formål med livet kunne for eksempel omfatte:**

Du har sikkert nogle ideer til  
hvad dit formål med livet  
kunne omfatte. Lav en liste over  
alle disse ting her – så du kan  
tænke videre over dem,

**Livs formål**

**Mit formål med livet er:**

Tænk over alle de ting du har  
gjort i dit liv indtil nu, og de  
mål du har sat dig med denne  
guide, og kog det sammen til  
dit formål med livet.  
Hvorfor er du her på jorden lige  
nu?