

MÅLSÆTNINGS MANUAL

TIL UDVIDELSE AF DIT POTENTIALE HJUL

Hvordan skal jeg prioritere?
Hvad kommer først, hvad er vigtigst?
Hvordan vil det ene påvirke det andet?
Hvad skal jeg holde op med, min NOT TO DO liste?
Det er mange spørgsmål der kan forvirre en og skabe unødigt stress og kaos.
Derfor er det vigtig at have en struktureret strategi til hvordan du arbejder.

If you fail to plan, you plan to fail.

Sådan gør du:

Du tager udgangspunkt i dit potentialehjul.
Du beslutter dig for hvilket område du vil udvikle på og bruger denne målsætningsmanual til at konkretiser dine mål og motivere dig selv til handling.

Målsætningsmanual

Det er mange fordele ved, at formulere dine mål skriftligt!

1. Du får klarhed og motivation
2. Det giver energi og retning, fordi du ved hvad du skal gøre og ikke gøre
3. Det giver resultater, fordi du har en fokuseret handlekraft
4. Det giver nye erfaringer, fordi du bryder et mønster
5. Når du overkommer indre modstand, som gør at du bliver modigere
6. Når du bliver modigere og skaber nye resultater, får du mere selvrespekt
7. Når du får mere selvrespekt vil andre respektere dig
8. Formålet med, at sætte sig mål og nå dem, er ikke det vigtigste i denne proces, målene er på en måde motiverende gulerødder.

Det vigtigste der sker, er, at du udvikler dine karakterstyrker og lærer at, stå ved dig selv og det du brænder for og tror på. Det heder maskulin selvstændighed og personligt lederskab.

Når du beskriver dine mål efter denne 11 trins skabelon, har du meget stor chance for, at nå dine mål.

Det der er skrevet med rødt er eksempler

Udskriv dokumentet og skriv i hånden.

1. Specifikt.

Her beskriver jeg hvad du specifikt ønsker at opnå i dette potentialområde, det kan være en konkret ting eller et resultat, en tilstand og du beskriver det i nutid.

Jeg har tabt mig 8 kilo

2. Målbart.

Hvad er konkrete bevis for, at jeg har nået mit mål?

Hvad kan jeg se for dig, høre, fornemme kropsligt og sige til mig selv, når jeg nu har nået mit mål? *Jeg kan se det ønskede væggtal på vægten og jeg siger YESSS 😊*

3. Attraktivt.

Tjek ind med dig selv om det er noget du, i virkeligheden vil?

Kan du mærke en tydeligt **JA** fornemmelse i kroppen, eller ikke? Sæt ring om dit svar og beskriv det du mærker

Ja ----- nej.

Ja, det giver en susende god følelse af energi i kroppen

4. Realistisk

Har du 100 % indflydelse/kontrol i forhold til, at nå dit mål, er det realistisk?

Ja eller nej?

Ja, det bestemmer jeg helt selv

Er der nogen eller noget der kan forhindre mig i at nå mit mål, hvem?

Ja, jeg kan miste troen på det undervejs

Kan du komme i tvivl, give op,?

Ja, jeg plejer at give op, når det bliver kedeligt og jeg ikke kan se fremgang

Hvordan plejer jeg at sabotere mig selv?

Jeg, plejer at gøre det kompliceret, få tankemylder, miste fokus og udskyde/overspringsadfærd.

5. Tid - deadlines

Hvornår begynder jeg, og hvornår skal målet være nået?

Sæt datoer tidslinjen. Beskriv gerne eventuelle delmål og de nødvendige deadlines.

Nu. .d.d. ----- evt. delmål dato _____ evt. delmål dato _____ Dato når målet er nået/deadline: _____

6. Økologisk

Hvem kan eventuelt hjælpe mig med, at nå mit mål, assistere, support?

Min mandegruppe, min makker, min coach.

Hvem andre vil se, at jeg har nået mit mål?

Min kone og mine børn.

Hvem: _____

Hvad vil de se?

Min kone ser en glad og viril mand, mine børn oplever mere nærvær.

Hvad siger de/synes de, om dig når de ser, at du har nået dit mål?

Min kone bliver mere sexet og er nyforelsket i mig, mine børn sover bedre om natten og ser en glad far med overskud.

Hvad betyder det for dig, at de siger det?

Det styrker min selvkærlighed og værdighed som mand og far.

7. Rolle

Hvilke af mine roller er i spil her: Far, partner, søn, elsker, ansat, selvstændig, hus/bilejer, familieleder, mig selv, etc.?

Min rolle som mig selv, som mand for min partner og far for mine børn

8. Fremtid.

Når jeg har nået dette mål, hvordan vil det påvirke min indstilling til fremtidige mål?

Det vil åbne op for at jeg tør stole på vores ægteskab og give mere håb for en vedvarende lykke og tryghed

9. Selvværds motivation

Hvordan har jeg det med mig selv som mand, nu når jeg har nået mit mål?

Jeg kan mærke jeg stoler mere på mig selv, at jeg får ting gjort

10. Smertemotivation

Hvad vil der ske hvis jeg ikke når mit mål?

Så vil mit selvværd sande til, jeg vil gå i stå og betale en dyr pris med skilsmisse og personlig deroute.

11. Værdimotivation

Hvilke værdier opfylder/respekterer jeg, ved at nå dette mål?

Mine kerneværdier: Ansvarlighed, selvrespekt og stolthed

12. Formåls motivation

Hvorfor det, at nå mit mål vigtigt, ikke bare for mig selv, men i en større sammenhæng?

Det er drønvigtigt, fordi det stabiliserer mit ægteskab, som er fundamentet for et solidt samfunds sammenhæng og vores fremtid.

Hvad er min daglige praktisering, for at holde snuden i sporet?

Jeg laver Grib Dagen øvelsen og beder min minigruppe/buddy om at holde mig op på det.

Her er et enkelt redskab du kan bruge, for at få mere klarhed over hvilke specifikke mål jeg beslutter mig for, at handle på.

GOALGRID	Hvad jeg ønsker	Hvad jeg ikke ønsker
Hvad jeg allerede har	Beskriv kort hvad du ønsker at bevare	Beskriv kort hvad du ønsker at fjerne
Hvad jeg ikke har	Beskriv kort hvad du ønsker at opnå	Beskriv kort hvad du ønsker at undgå i fremtiden

Dette er et redskab du kan bruge resten af livet, men du får kun et udbytte, hvis du bruger det.

God arbejdslyst og god vind fremover.

*Karl-Otto Sandvik
Mandecoach og Mentor*