

# MÅLSÆTNINGS MANUAL

## Til udvidelse af dit potentialehjul

Det er mange fordele ved, at formulere ens 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. Du overkommer indre modstand, det gør at du styrker dit MOD
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.

**Beskriv dine potentialemål efter denne 11 trins skabelon, så har du meget stor chance for, at lykkes.**

**Skriv i hånden eventuelt på eget papir.**

### 1. Specifikt.

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

*Jeg har tabt mig 8 kilo*

---

### 2. Målbart.

Hvad er konkrete bevis for, at jeg har nået dit 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?

**Ja eller nej.**

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

### Realistisk

Har du 100 % indflydelse/kontrol i forhold til at nå dit mål?

**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.*

---

---

### 4. 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. ----- . Dato når målet er nået/deadline: \_\_\_\_\_**

### 5. Økologisk

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

*Min mandegruppe, min makker, min coach.*

---

---

---

Hvem vil andre vil se, at jeg har nået dit 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 ha 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.*

---

## 6. 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*

---

---

## 7. Fremtid.

Når du 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*

---

---

## 8.

**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.*

---

---

## 9. Værdi

Beskriv hvilken værdi opfylder/respekterer jeg, ved at nå dette mål?

*Mine kerneværdier: Ansvarlighed og selvrespekt.*

---

---

## 10. Formål

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 fremtid.*

---

---

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

*Jeg laver Grib Dagen øvelsen og beder mine medkursister om at holde mig op på det.*

---

---

Hvilke andre redskaber og strategier vil jeg bruge for, at fastholde mig selv i mine beslutninger om at udvikle mig selv som mand?

---

---

---

---

---

---

---

---

**Her er et enkelt redskab du kan bruge, for at få mere klarhed over de specifikke mål du beslutter dig for, at handle på.**

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

Målsætningsmanualen og dit potentialehjul, er redskaber du kan bruge resten af livet.

*God arbejdslyst  
Karl-Otto Sandvik Wolfpack leader*