

ceExcellence

nå din fulla potential

Att sätta mål och planera - Tony Robbins - OPA system

OPA System av Tony Robbins är en enkel teknik som tillåter dig att få en snabb överblick och fokuserar på 3 huvudområden:

1. Outcome – Börja dagen med att ställa dig frågan vilket resultat vill/ska du åstadkomma idag, istället för att fundera på hur din to-do lista ser ut för idag. Detta blir en bättre frågeställning som kommer att få dig att inse att du inte behöver genomföra alla to-dos för att nå ditt resultat.

2. Purpose – Så fort du vet ditt resultat, blir nästa fråga att ställa, vad är ditt "WHY", varför vill du uppnå det? Ta en minut och besvara denna fråga och du kommer att koppla bättre och djupare känslomässigt som kommer ge dig motivation och drivkraft vid eventuella hinder. Sätta mål utan tydligt och konkret syfte bakom kommer oftast att leda till misslyckanden.

3. Action – Inget resultat kommer att uppnås om man inte genomför någon aktivitet eller handling, så när vi vet vårt resultat, så vet vi också varför vi vill uppnå det. Så det rätta är att agera med massiv handling. Brainstorma och lista alla möjliga aktiviteter och handlingar som du behöver ta för att uppnå ditt resultat.

ceExcellence

nå din fulla potential

OPA systemet hjälper dig att överblicka och planera för allt som du vill åstadkomma inom de tre områdena. Den fokuserar på helhetsbilden istället för små to-do saker som tenderar att fortsätta att dyka upp spontant under dagen

Målsättning – OPA system av Tony Robbins		
Action	<u>Outcome</u>	<u>Purpose</u>
(aktivitet/handling)	(resultat)	(syfte)

Källa: Tony Robbins, *"The Time of your Life"*