

ceExcellence

nå din fulla potential

Mål och prioritering

Det finns många metoder och tekniker att använda när man jobbar med mål. Här kommer en metod, den kan du använda både för dig själv och i ditt arbete.

För att nå framgång i att sätta mål, är det viktigt att man väljer sina egna mål, tycker om dem och verkligen förstår målet – detta ger äkta drivkraft. Om du tar aktiva beslut för att nå ditt mål, kommer ditt undermedvetna att jobba för dig.

ÖVNING: Viktigt att du genomför aktiviteten när du har en positiv inställning, mår bra och kan vara närvarande på ett avslappnat sätt.

1. **100 Mål** – börja med att skriva ner 100 mål. Skriv ner allt, dröm fritt och utan att värdera. Det tar bara ca 5 minuter, efter det kommer det kritiska tänkandet att sätta igång, skriv spontant och fritt. Allt du önskar, vill ha och det kan även vara saker du vill behålla.
2. **10 saker** - Titta på och skriv ner 10 saker som du vill ha om allt funkar
3. **ABC-metoden** - Rangordna dina mål, enligt metoden och hitta dina 10 första A-mål
4. **10-i-toppLista** - Skapa din egna 10-i-topp lista över de mål som är viktigast just nu för att få ett ännu mer fokus.

ceExcellence

nå din fulla potential

5. **VARFÖR?** - Beskriv varför är det viktigt att dessa mål platsar på din 10-i-topp lista. Varför är det värt det? Om det är svårt att hitta ett varför till målet, då är det nog inte värt att vara på listan.

6. **HUR?** - Skriv ner och beskriv hur du ska börja, dina aktiviteter och gör jobbet! Fyll gärna en A4-sida per mål.

7. **Skriv ner varje dag** - Arbeta med din 10-i-topp lista, varje dag för att få ett ökat fokus. Skriv i nu-tid, som du redan har uppnått det.

8. **Visualisera** - Beskriv och bygg upp en bild om när du har lyckats med ditt mål. Beskriv så detaljerat och levande som möjligt, för alla sinnen. Detaljerad beskrivning ökar ännu mer.

Källa: Mikael Arndt

Reflektionsfråga

Avsätter du tid till dig själv för att reflektera över dina mål? Om ja, vilken/vilka tekniker använder du?