



ATT SÄTTA MÅL

THE 
FUTURE
BOOK



Nu börjar vi närma oss slutet av den här utmaningen, men förhoppningsvis inte på dina reflektioner...

Vi är som alltid glada att ha dig med oss och idag vi vill börja med att gratulera dig för att ha stannat kvar i ringen hela vägen genom programmet. Detta är verkligen ett spännande, fascinerande och roligt arbete, men vi vet även hur intensivt det kan vara. Det är en massa tunga lyft att göra och den här typen av arbete är inte oftast inte lätt. Men egentligen är nästan ingenting i livet som verkligen är värt att ha, nödvändigtvis lätt. Det är oftast i det hårda arbetet som tillväxten ligger. Du blir belönad av universum för det hårda, medvetna och insiktsgörande arbete du gör och gjort i ett antal veckor nu. Så hur tyckte du övningen i förra avsnittet var? Var det svårt att visualisera din framtid? Att känna känslan av att redan vara där, - eller var det enkelt? För en del är det busenkelt att visualisera, för andra, - krävs det övning. Men det fina i kråksången är, att ju mer du övar, desto djupare får du in det i systemet och ju enklare blir det. Har du svårt att frammana bilder på din inre biografi, försök frammana din känsla istället. Känn bilden, istället för att se den. Eller hör vad som händer. Vi har ju olika sinnen som våra styrande sinnen, och kanske är du inte primärt visuell (syn) utan auditiv (hörsel) eller kinestetisk (känsla). Huvudsaken är inte att du måste se bilden, men att uppfatta den i hela ditt system, oavsett vilket sinne du använder. De flesta kommer aldrig kunna uppleva så mycket tydlighet om sin framtid som du upplevde i kategorin livsvision, av den enkla anledningen att väldigt få arbetar med så tydliga och skraddarsydda visualiseringar.

Att tänka igenom hela ditt liv och definiera den person du vill bli och det liv du vill leva, är en anmärkningsvärd prestation. Att ens börja processen är en fantastisk sak att göra. Det är verkligen en prestation som du borde vara stolt över. Men vi är inte färdiga än, långt ifrån. Detta är bara början. Nu är det dags att göra en mycket kritisk övergång. En övergång från en värld av tankar till en värld av actions, från att designa ditt idealiska liv till att faktiskt börja bygga upp det. Om din livsvision ska kunna bli en verklighet, måste det hända i den verkliga världen. I ditt kök, på jobbet, på gymmet, vid ditt matbord, i dina relationer. Annars kommer inte att hända alls. Så en stor fråga kvarstår efter allt tänkande du har gjort, och det är den här; - Hur kommer du göra så din livsvision blir till din verklighet?



Eftersom de största visionerna i världen är värdelösa om inte de kan realiseras på ett fungerande sätt, är det en viktig fråga att ställa dig själv. Det som verkligen betyder något när du genomgått Futurebook Challenge, är att du uppnår det liv du designar. Det handlar inte om hur bra du varit på att skriva, hur mycket bra tänkande du har gjort under din Challenge eller vilka insikter du kommit fram till. Det handlar om vad du kommer att göra av det. Eftersom idéer och insikter inte är värda någonting utan förmågan att genomföra idéerna och agera på insikterna. Utan förmågan att göra dessa till verklighet. Och det är här de flesta faller ifrån. De missar själva genomförandet. Det är faktiskt ett av de stora outtalade problemen i människors liv. De vet bara inte hur man gör det. Även om de vet vad de vill ha av livet, (som de flesta inte gör) är det få människor som vet hur man tar målmedvetna, effektiva och intelligenta åtgärder mot sina mål varje dag och faktiskt får vad de vill ha av livet.

Och det orsakar dessvärre en massa onödiga negativa resultat för människor. Att inte veta hur man skapar strategier för att realisera sin livsvision är det överlägset största hinder som håller människor tillbaka och håller många fast i ekonomisk och känslomässig hårdsmälta, frustrerade med en känsla av att sitta fast. Det är också den främsta orsaken till att vi är så överhopade och utmattade som samhälle. Vi jobbar de flesta av oss jättehårt, men verkar inte komma någons. Vi bara arbetar och arbetar och arbetar, men vi verkar aldrig komma framåt. Vi kommer inte närmare det liv som vi verkligen vill leva, utan springer bara runt i våra ekorhjul. De flesta av oss vet inom oss att det är så mycket mer som är möjligt för oss, men vi kan inte riktigt sätta fingret på hur vi ska få det hända.

Och för att göra saken ännu värre, finns det dessutom en enorm mängd felfokus där ute som fyller människors huvuden med begränsande idéer som grusar synen för möjligheten att lära sig att tänka igenom vad de vill och sedan skapa strategier för att realisera sina mål. De flesta går dessvärre snarare igång på quick-fix metoder än att på riktigt, - själva, skapa den förändring de vill se. Istället hänger de på, bli-rik-fort metoder, magiska piller eller knepiga filosofier, som alla säljer en genväg för att få det du vill ha ur livet. De mirakeldieter som hävdar att du kan äta så mycket som du vill och fortfarande gå ner i vikt, ger ju sällan livslånga resultat. Eller de metoder som lovar dig rikedom, inte baserade på principerna om förmögenhetsskapande, utan genom att utnyttja något kryphål i skattesystemet eller på finansmarknaderna. De skapar ju inte heller någon förändring – i dig. Eller någon självhjälpsguru som berättar att du kan nå din livsvision genom att endast sitta på ändan och önska tillräckligt hårt. Inga av dessa saker leder dig till varaktiga framgångsrika resultat. Det enda som leder dit är att du själv tar reda på vad du vill, dedicerar dig till att göra det som krävs för att skapa det du vill skapa och därifrån ha fullt fokus på det du vill bjuda in. Självklart ligger affirmationer och visualisering som kraftfulla verktyg även i Futurebook, men i kombination med ett antal andra avgörande viktiga komponenter. Att bara affirmera sina mål och drömmar, utan att ha koll på vare sig sitt inre, sitt mesta tanke- och känslfokus, sina förväntningar, paradigm, rädslor etc. Utan att ha tagit ut en riktning och att agera utifrån den, kommer aldrig leda framåt i en önskvärd takt.

Det finns en och annan "guru" där ute som lovar att du kan önska det du vill och manifestera det genom att bara sitta och tänka hela dagarna och att resultatet av det blir att pengar sen plötsligt bara dyker upp på ditt bankkonto, eller fantastiska saker kommer att hända dig. Dessa idéer är kanske inte helt genomtänkta men de är framgångsrika, eftersom de lovar något väldigt lockande för människor. Framgång utan ansträngning. Det låter väl härligt ... en effekt utan orsak.



Den här genvägen vänder sig till människor som på något sätt har kastat in handduken och gett upp tankarna på att lära sig att själva realisera sina mål och drömmar. Allt börjar här. Om du vill lära dig att implementera kraften att vara din egen magiska skapare och få din livsvision att bli verklighet, börjar det med din grundläggande syn på det som är, det vi kallar "verkligheten", din grundläggande känsla för hur saker händer i detta universum. Du behöver förstå orsak och verkan – på djupet. Ta in, - att lika attraherar lika, att vi både behöver ha rätt tanke- och känslfokus, att göra rätt saker i rätt ordning, så vi kan skapa flow i rätt riktning. Att positivt föder positivt. Action föder resultat. Att positivt flow genererar mer positivt flow. Allt hänger samman. Alla komponenter behövs. Du kommer aldrig kunna ta en genväg till att din livsvision ska bli verklighet. Genvägar leder oftast inte till grymma varaktiga resultat, eftersom man genom att ta en kortare väg, kanske missar vital information på vägen, som avgör hur mycket man har möjlighet att leva på väg till målet. Men visst är det en avgörande framgångsfaktor att ha tillit, att tro på att vi kommer att komma dit vi vill, att medvetet arbeta med att skapa positivt flow som leder oss i rätt riktning och blir en hävstång till att nå våra mål. Men vi kan inte hoppa över våra actions och strategier. Så ser du någon som säljer framgång utan ansträngning, borde du springa åt andra hållet så fort du kan, för det kommer med all sannolikhet att sluta med ett brutet löfte. Och den verkliga faran är att efter ett tag, om man har lätt att hän falla till att leva efter genvägsprincipen, börjar alla brutna löften och misslyckanden rada upp sig i ditt liv och bli en "sanning" som undergräver din tro på din egen beslutsförmåga och din tro på vad du själv är kapabel att skapa i ditt eget liv. Och förr än du anar vet du plötsligt inte vad du ska tro och då är det lätt att förlora tron på dig själv och din egen intelligens, vilka är två av de viktigaste verktyg du har. Tron på dig själv, din intelligens, din skaparkraft och din förmåga att leda dig själv dit du vill gå. Så, om du endast ska plocka ut en sak, en viktig insikt ifrån denna process du håller på med nu, låt det vara detta; - Ditt sinne är rustat för att uppnå den livsvision som du håller på med att skapa just nu. Vårt sinne är kompetent att göra det. Vi lovar dig. Det finns en logisk metod för att få det att hända, men ingen kan ge dig ditt idealiska liv. Det finns ingen genväg. Men du kan bygga det, - tegelsten för tegelsten. Du behöver inga magiskt piller.

Du behöver inte heller en guru. Det du precis som alla andra behöver, är att stå på dina egna två ben, lita på din egen bedömning och din egen intelligens. Du måste vara den främsta drivkraften bakom varje mål, varje vision, varje önskan som du har uttryckt under det här programmet och gå ut och skapa det. Detta är den plåt som skiljer männen från pojkarna och kvinnorna från tjejerna. Så det här är den stora frågan som du måste möta just nu. Som du faktiskt även måste svara på. - Tar ditt utvecklingsarbete slut för dig när vi kommer till slutet av denna utmaning? Eller är det bara början för dig? Ska detta bara vara (ytterligare) ett personligt utvecklingsprogram som du deltagit i och förhoppningsvis fått mycket utav, men som när det slutar, egentligen inte fått något att på riktigt förändrats i ditt liv? Ska det bli som en jacuzziupplevelse, som kändes bra när du var nedsänkt i de varma bubblorna. Där du i det varma vattnet kommit fram till några riktigt djupa och livsförändrande insikter, men när du gått upp ur det varma, bubblande vattnet, - gått tillbaka till ditt liv som det var och ingenting är annorlunda, inget har förändrats de goda insikterna till trots. Ska du låta den här upplevelsen rinna ut i sanden över tid? För det är precis vad som händer om du inte lägger energi i din livsvision. Du kommer sluta få energi från den. Och du kommer att sluta ge energi till den. Så frågan du måste ställa dig själv är; - kommer jag att låta det hända?

Eller är du redo att gå in och fortsätta den här resan med oss, dela dina upplevelser med oss, växa med oss, göra Futurebook-processen till din livsstil och faktiskt ge dig ut och inte bara uppnå din livsvision, utan även skapa strategier för att fortsätta leva den? Nu antar vi självklart



att du precis som vi, väljer det senare. Och menar det. Du är superseriös. Du vill verkligen uppnå detta liv som du definierat. Så din övning för idag är att få något att hända för att få en del av din livsvision att bli till verklighet. Du har ju redan lagt grunden. Du har börjat förtydliga exakt vad du vill ha ut av livet. Det är vad Futurebook-processen handlar om, och det är vad du har jobbat så hårt med under denna utmaning.

Du har gjort det första arbetet för att sätta början på en livsvision på plats, och det är otroligt viktigt eftersom du börjar förstå att definiera målet och att känna målet är fantastiskt. Det är bokstavligen halva slaget. Abraham Lincoln sa: "Ett mål som är korrekt ställt är redan halvägs vunnet". Så grattis, du är halvägs där. Nu när du vet vad du vill ha ut av livet, är nästa fråga; - vad ska du göra åt det?

Vet du vilka saker du behöver sätta igång en rörelse i för att skapa den effekt du är ute efter? Ditt nästa steg är att utveckla en plan som beskriver vad som krävs för att uppnå din vision. Och det är vad vi ska utforska i dagens övning.

Det finns många olika sätt att komma till den strategiska planeringsprocessen. Det finns många bra system där ute, många bra metoder som du kan använda och de har alla en sak gemensamt, var och en av dem. De medför målsättningar. Och till syvende och sist är planeringsprocessen inget annat än en målsättningsprocess. Att lära sig att sätta och uppnå mål är den viktigaste färdigheten som du någonsin kan utveckla. Motivationsföreläsaren och självhjälpsboks författaren Brian Tracy kallar det "the master skill of success", mästarfärdigheten för framgång. Den totala nyckeln till att få det du vill ha ut av livet. Han säger att en genomsnittlig person med tydliga mål kommer att överträffa ett geni som inte vet vad han vill, - varje dag i veckan. Alla framgångsrika människor är målinriktade. För de mest framgångsrika människorna i vårt samhälle är målsättningar nästan en hygienfaktor. Med andra ord är det inte en enda enstaka sak som de gör, som gör dem framgångsrika. Det är en livsstil. De fastställer tydliga, skriftliga mål löpande, och de fokuserar på att uppnå dessa mål varje dag. Den goda nyheten är att målsättning och målfokusering är färdigheter.

Det är färdigheter som du utvecklar med tiden, och du kan bli bättre och bättre på dem genom övning. Det är 100% lärbart. Det är som en muskel som du tränar på gymmet. Ju mer du tränar, desto starkare blir du.

Och det är precis vad du behöver göra om du vill lära dig att manifestera dina drömmar och mål i ditt liv. Du måste börja bygga din målsättningsmuskel. Gör det till en vana att sätta mål som leder mot din livsvision. Granska din vision. Fråga dig själv vilka mål som krävs. Om du gör det till en del av din livsstil, kommer du över tid bli riktigt bra på det. Det är nyckeln. Det är det som är det magiska. För att kunna bli bra på att sätta mål, behöver du först förstå vad ett mål är. Det är ingen önskning. De är inte något vi hoppas på. Det är ett mål, och mål har vissa attribut. Du behöver se till att du ställer in klara mål. S.M.A.R.T är en akronym, och är från början en engelskspråkig modell där S.M.A.R.T står för;

- Specifikt • Mätbart • Accepterat • Realistiskt • Tidssatt

Specifikt står för, - tydligt och konkret, exempel äta näringsrik frukost varje morgon. Mätbart, -



uppnåelig, givande och tidsbegränsad, Accepterat, - jag vill göra det. Realistiskt, - det är möjligt att göra detta för mig. Tidssatt, realistisk tidsram, till exempel jag ska uppnå mitt kortsiktiga mål inom 2 veckor och mitt långsiktiga inom 6 månader. Du kanske har hört talas om S.M.A.R.T redan innan? Det är verkligen ett otroligt kraftfullt verktyg för att få det du vill ha ut av livet, så vi tycker att detta verktyg tål att tittas på igen, även om du har hört det här förut.

Så låt oss gå igenom denna akronym som börjar med Specifikt; Dina mål måste vara specifika, vilket innebär att de enkelt kan beskrivas för en annan person. Du behöver veta exakt vad det är som du försöker uppnå, ha en klar och tydlig vision för dig själv och inte ha några som helst dubier.

Det andra ordet är Mätbart; Dina mål måste vara mätbara och kvantifierbara. Du måste veta när du har uppnått dem. "Jag vill vara rik", är inte mätbart, så det är inget bra mål. -Jag ska tjäna 1 000 000 skr före årets slut, är ett mätbart mål.

Nästa är Accepterat; Jag vill göra det. Du behöver se till att dina mål ligger inom ramen av vad du faktiskt känner att du vill uppnå i ditt liv. Det kan även stå för Attraktivt eller Ambitiöst. Självklart måste vi verkligen vilja uppnå det vi har satt som mål. Sätter vi mål för någon annans skull, är det svårare att få kraften och motivationen att göra det som krävs, än om vi själva är super-taggade och verkligen är beredda på att dedicera oss på allvar till att göra det som krävs. R står för Realistiskt; Om du sätter ribban för högt, kommer du att känna det. Du kommer att känna det i din känslokropp. Du kommer inte att tro på att du kan uppnå det, och då kommer du förmodligen inte heller klara det. Och faran är, att det kommer att ta både tid och energi ifrån vad du faktiskt kunde ha gjort som kanske skulle leda dig mot din vision. Så självklart ska du försäkra dig om att du har satt ribban tillräckligt skäligt så att du faktiskt har en bra chans att nå den och uppnå det uppsatta målet så att du kan göra en vinst. Men vi har som alltid, - även den andra sidan av myntet. Lika viktigt är det att se till att du sätter ribban tillräckligt högt, att du både utvecklas och att ditt mål kommer att kännas givande när du uppnår det. Att det ger dig energi och exalterar dig och ger dig det bränsle som du behöver för att göra jobbet. Och som självklart hjälper dig att avancera i riktning mot ditt mål.

Du behöver verkligen vilja det! Ett bra citat är detta; - "Välj strider som är tillräckligt små för att vinna men tillräckligt stora för att göra skillnad". Det är verkligen nyckeln.

Och den sista bokstaven i S.M.A.R.T akronymen är tidsbegränsad; Ett mål utan tidsfrist är inte ett mål. Det är en önskan. Tidsfrister gör ett mål riktigt. Deadlines skapar enträgenhet. Deadlines sätter press på dig att verkligen få det gjort. Och om du är seriös om att vilja uppnå vad det än är du har en deadline på, så är det precis vad du behöver. Så ditt mål måste ha en deadline. Vill vi nå dit vi vill nå, ska vi se till att vi sätter smarta mål; - Specifika, mätbara, accepterade, realistiska och tidsbegränsade. "Jag vill vara i bättre form", är inte ett smart mål. Det är inget mer än en luddig önskan. "Jag kommer att ha tappat 20 kilo före den 1 mars", det är ett tydligt mål. Det är mätbart. Det är tidsbegränsat, och även förhoppningsvis uppnåeligt. Och det skulle troligen även vara mycket givande. Det är ett smart mål. Så, med de grundläggande riktlinjerna i åtanke, är din träning idag att sätta några mål, några S.M.A.R.T.A mål att definiera några av de saker, några av de avgörande viktiga saker som måste göras för att kunna uppnå din livsvision. Att bygga ditt mest idealiska liv är ett stort projekt. Det är att sätta ribban högt. Något som

faktiskt få människor någonsin kommer att uppnå. Vi har ett stort, underbart, fascinerande jobb framför oss. Vi kan uppnå detta arbete tillsammans, och vi kommer att gå tillväga på exakt samma sätt som du har tagit dig an denna utmaning från början, - genom att ta det ett steg i taget. En uppgift i taget. Med lite hjälp kommer du att sätta orsaken i rörelse för att skapa den verkan du vill ha. Med lite hjälp kommer du att bli expert på var och en av dessa 14 kategorier över tid, det kan vi nästan lova dig. Med lite hjälp blir du en implementerings stjärna, vilket är den primära drivkraften bakom varje mål, varje vision, varje önskan som du kastar ljuset på i Futurebook-processen. Och innan du vet ordet av, kommer du att vakna en dag och inse att du faktiskt lever livet som du alltid har drömt om.

Tack bästa du, för att du var med oss idag. Ha det nu så roligt med denna fantastiskt spännande övning. I nästa avsnitt borrar vi oss ännu djupare ned, i syfte att skapa väg till det extraordinära livet som du verkligen vill leva.

SUMMERING:

1. Idéer är inte värda någonting utan förmågan att få dem att bli verklighet.
2. Sätt S.M.A.R.T mål: - Specifikt - Mätbart - Accepterat/Attraktivt/Ambitiöst - Realistiskt – Tidsbestämt

Lycka till nu så hörs vi i nästa avsnitt!



Michelle Dandenell & Lili Öst
Team Futurebook