

DAG 28:
MINA VIKTIGASTE MÅL

THE 
FUTURE
BOOK



Välkommen till dag 28 av Futurebook 30-days Challenge.

Nu har vi redan tagit oss till dag 28 i Futurebook 30-dagars utmaning och det är så härligt att ha dig med här idag när vi fortsätter att utforska *the master skill of success*, mästarens färdighet för framgång. Den färdighet som ska avgöra huruvida du redan har den rätta inställningen för att uppnå dina mest värdefulla mål. Igår pratade vi om vad mål är och varför de är så viktiga. Och vi granskade hur man sätter S.M.A.R.T.A mål, en av de mest kraftfulla metoder/verktyg som du någonsin kan lära dig att hantera.

Du kanske kommer ihåg att S.M.A.R.T står för; • Specifikt, - tydligt och konkret, till exempel äta näringsrik frukost varje morgon. • Mätbart, - uppnåeligt, givande och tidsbegränsat, • Accepterat/Attraktivt/Ambitiöst, - jag vill göra det. • Realistiskt, - det är möjligt att göra detta för mig. • Tidsbestämt, realistisk tidsram, till exempel jag ska uppnå mitt kortsiktiga mål inom 2 veckor och mitt långsiktiga inom 6 månader.

Har du övat innan Futurebook 30-days Challenge på att sätta SMARTA mål som du dessutom följt upp? Om du svarar nej på den frågan, förstår du säkert vilken fantastisk utveckling som kommer ske i ditt liv när du börjar göra det. De allra flesta människor kommer vid någon punkt i livet fram till ett vägskäl, där man har två spontana val att göra; att levla till en ny nivå som kan leda till utveckling och nya resultat, eller att fortsätta på samma nivå man lever nu, där man kommer att fortsätta få samma resultat man redan får. Har det funnits några sådana vägskäl i ditt eget liv? Hur valde du den eller de gångerna och vad blev resultatet, nu när du har facit på hand? Sprang det något fantastiskt ur dessa valen, eller kan du konstatera, nu när du kan se tillbaka och göra en utvärdering, - att ditt/dina val faktiskt inte ledde dig i en positiv riktning?

De där ögonblicken, när vi bestämmer oss för att ta ett steg in på okänd mark, de är både spännande och ibland även lite läskiga. Men är de tillräckligt viktiga för oss, - hittar vi oftast kraft någonstans i vårt inre och gör hoppet rakt ut.

I just ett sånt ögonblick bestämde sig Thomas Edison för att skapa den elektriska glödlampan. Det var en speciell sekund i tiden då John F. Kennedy antog utmaningen att verka för att USA skulle nå månen före slutet av decenniet. Det var även ett sånt ögonblick när Gandhi bestämde sig för att stöta det brittiska riket genom fredliga medel och det var lika avgörande ögonblick när Lili och Michelle bestämde sig för att byta karriärer, eller när de tog beslutet att ta sig an det enormt omfattande arbete som ligger till grund för Futurebook. Eller när du bestämde dig för att göra Futurebooks 30-days Challenge. Du tog beslutet att göra det och ditt liv började förändras i samma ögonblick som du bestämde dig för att dedicera dig att genomgå



Futurebook-processen. Under de få sekunderna det tog dig att ta beslutet, började du redan gå en ny väg, som kommer att leda dig till ett nytt liv, vilket visar att du faktiskt kan ändra ditt liv momentant. Du har med all säkerhet gjort det förut. Oavsett vad du vill ha i ditt liv, är det första steget att fatta ett beslut, sätta ett mål och ta ett steg i rätt riktning. Vi har alla enorma möjligheter. Vi är alla födda med stora möjligheter. Kruxet är bara att vi själva måste bli medvetna om de möjligheter som finns slumrande vid vår sida och att själv få dem att växa.

Tricket är att låsa upp dessa möjligheter. Och nyckeln är att sätta mål. Rätt mål. När du sätter mål så kan man säga att du kommenderar dig själv i en riktning. Du kommer inte nå din fulla potential förrän du kan övertyga dig själv att göra det som krävs för att uppfylla den, och det är exakt vad målsättningen gör. Den uppmanar dig, tar fram det bästa i dig, den ropar på dig och drar dig i riktning mot det du önskar. Dina mål är instruktioner för dig själv. När du sätter mål, befaller du dig själv. Du får dig själv att skapa en rörelse i ditt eget liv, i riktning mot din livsvision. Det är vad målsättning gör för dig. Målsättning manar dig att levla. Och låt oss poängtera, att om du inte aktivt, medvetet och avsiktligt använder dig av skaparkraften som finns i målsättning, använder du endast ett framgent av din sanna potential. Men här är utmaningen. Vill du ha allt i livet – kan du inte leva som ett fragment av din sanna potential.

Så, vad pratar vi för mål här? Vårt mål är ju till exempel att hjälpa dig att skapa ett extraordinärt liv som fungerar på en hög nivå inom alla viktiga områden, och det är ett stort mål. Det är ett stort jobb. Vi tänker, att när du tittar på din livsvision i alla de 14 kategorierna och frågar dig själv, - Hur ska jag uppnå alla mina visioner, kommer du förmodligen inse att det finns ca 40 till 50 saker som "du måste göra", och 40 till 50 mål som du måste sätta för att kunna manifesteras din fulla livsvision. Och vart och en av dessa saker behöver omvandlas till ett smart mål. Så följdfrågan som du förmodligen ställer dig är; hur i hela glödheta... ska jag kunna uppnå 40 till 50 mål? Svaret är, - det behöver du inte!

För en av hemligheterna med att implementera effektivt och simultant, är att du kan ställa dem mot varandra och på sätt identifiera de högsta hävstångspunkterna, - De viktigaste sakerna som du behöver göra och uteslutande fokusera på dem. Vi kan ju bara konstatera; - Att du bara har xx mycket energi eller kapacitet att hantera uppkomna situationer, du bara har xx mycket tid och resurser, så du måste hantera och disponera dina resurser klokt och fokusera på att använda dem på det som ger dig det högsta värdet och som verkligen kommer att göra skillnad i ditt liv. Du kanske har hört talas om 80/20-regeln? Den står för att 20% av dina mål kommer att ge dig 80% av dina resultat.

Så det är där du behöver ha ditt fokus, - på de översta 20% av dina mål som ger dig 80% av värdet. Din uppgift är att upptäcka och plocka ut dessa viktiga ingredienser i din livsvision, de få saker som verkligen kommer att kunna flytta kompassnålen och lägga grund för en fantastisk och positiv förändring i ditt liv. De saker som du måste sätta i rörelse för att få den effekt som du vill ha.

Så dagens övning är att identifiera de viktigaste målen som din livsvision vilar på. Gör så här; Titta på dina visioner i dessa 14 kategorier och fråga dig själv, - Vilka är de fyra till fem viktigaste delarna i min livsvision? Vilka måste verkligen vara på plats för att du ska kunna levla och för att du ska lyfta rätt saker som ger dig den önskade effekten? Är det maten och träningen som är några av dina viktigaste mål som din livsvision vilar på? Är ett av dina intellektuella mål som kvalar in på denna exklusiva lista? Finns det ett specifikt karaktärsdrag som skulle förändra allt för dig i ditt liv om du utvecklade det?

Behöver du komma ur ett dåligt förhållande, reparera ett förhållande eller göra vad som krävs för att hitta kärleken i ditt liv? Behöver du hitta nya vägar att ta dig an ditt ekonomiska fokus, så att du kan börja arbeta mot finansiellt överflöd i ditt liv? Behöver du fokusera på ett av dina karriärs mål eller ett av dina kvalitetsmål? Hur ser den här exklusiva mållistan ut för dig? Ta en ordentlig titt på din livsvision och definiera de fyra till fem viktigaste målen som visionen vilar på, och gör dem sen till SMARTA mål. Det här kommer att bli game changer för dig eftersom det kommer att ta bort känslan av att känna dig överväldigad av uppgiften. Du behöver faktiskt inte förändra 40 till 50 saker. Eller sätta 40 till 50 nya mål. Du har det du behöver fokusera på, samlat på ett enda papper, bara fyra till fem saker.



Having it all, att skapa det liv som du verkligen vill leva, kan trattas ned till några få ord på ett enda pappersark, och det är fantastiskt. Det är också oerhört kraftfullt.

Nu börjar det dra ihop sig för dagen och vi vill verkligen hylla dig idag för ditt engagemang gällande att göra detta djupa arbete gällande ditt liv – gällande dig själv. Dag för dag, steg för steg, har du kommit lite närmare den person du verkligen vill bli och det liv du verkligen vill leva. Och, om du fortsätter det här fantastiska arbetet som du har satt an i din Challenge, kommer din livsvision att fortsätta att utvecklas precis framför dina ögon.

Så ge dagens övning allt du har. Kom ihåg att den heliga graalen gällande målsättning är, att du behöver bli kristallklar över vad det är som är de mest värdefulla saker som du kan fokusera på just nu, som kommer att ge dig hävstångseffekt. Att göra detta rätt kommer att fyra av dig i riktning mot din livsvision, så ta dig tiden att verkligen förstå vilka som är de viktigaste målen som hela din vision vilar på. Ta med hela ditt hjärta och själ in i frågan. Imorgon utforskar vi hur det är att kliva in i din livsvision.

SUMMERING:

1. Att sätta ett klart och tydligt S.M.A.R.T mål, kan förändra din livsväg för alltid.
2. Du behöver inte jobba på en massa spridda mål. Identifiera istället dina högsta hävstångsmål och fokusera all energi på att förbättra dem istället.
3. Kom ihåg 80/20-regeln: 20% av dina mål kommer att ge 80% av dina resultat.

Lycka till nu så hörs vi i morgon!
#lovepeaceandhappiness



Michelle Dandenell & Lili Öst
Futurebook