



DAG 30:
MIN FUTUREBOOK

THE 
FUTURE
BOOK



Välkommen till den sista dagen i Futurebooks 30-days challenge.

Vi är som vanligt otroligt glada att ha dig här med oss. Men idag är vi nog lite extra glada, för vi kan från djupet av våra hjärtan, gratulera dig för att tillhöra den exklusiva grupp av människor som faktiskt håller sina åtaganden och avslutar vad de påbörjat. Heja dig! Det är långt ifrån alla som lyckas med konststycket att hålla i hela vägen fram. Så vi är så glada att du orkade hänga med hela vägen ända från början till slutet av denna utmaning. Ge dig själv en minut och känn efter hur det känns att faktiskt ha klarat den bedriften. Vi hoppas att du är lika stolt över dig själv som vi är stolta över dig!

Och nu när du gått igenom hela vår 30-dagars utmaning, skulle vi vilja ställa en fråga; Vad skulle du säga är det enskilt största du tar med dig från denna 30-dagars utmaning? Ge dig själv ett par minuter och tänk efter.

Vi har tittat på alla viktiga områden i ditt liv och inte bara det, du har även vidtagit åtgärder i vart och ett av dessa områden. Och förhoppningsvis har du gjort några riktigt bra positiva förändringar. Vissa kan ha varit stora, vissa kanske har varit små men ändå känts nödvändiga, - men vad skulle du säga är den största vinningen du tar med dig från den här utmaningen?

Du har förmodligen fått många vinster. Men låt oss berätta vad vi ser som definitivt, utan tvekan, har hänt dig under de senaste veckorna. - Du har expanderat i hur du tänker på vem du är och du har även expanderat sättet du tänker på livet du lever. Vilket innebär att din medvetenhetsnivå bokstavligen har höjts. Och med det menar vi så här; Du har säkert redan börjat fokusera lite extra på ett antal av de 14 kategorierna, eller hur? Och vi har förmodligen även fått dig att reflektera lite djupare på de kategorier som du känner att du redan från början hade ganska bra, - eller till och med riktigt bra koll på redan, vilket gjort att du har levt även där. Och någon eller några av kategorierna har du kanske aldrig tänkt på innan, vilket gjort dig medveten om helt nya saker som kan skapa en förändring i ditt liv nu när du lyft upp dem i ditt medvetande. Så vad vår utmaning har gjort, är att den utökat ditt fält av medvetenhet till nya dimensioner i ditt liv. Den har stretchat ditt medvetande genom att fokusera på viktiga områden på ett sätt som du kanske aldrig tittat på dem tidigare.

Du har definierat några av de saker du vill ha inom vart och ett av dessa områden. Du har börjat undersöka de övertygelser som styr ditt beteende i dessa områden. Du har tänkt på syftet med dina önskningar och du har tänkt över orsaken till att du vill ha de sakerna i ditt liv. Du har påbörjat processen att på djupet



undersöka ditt liv och alla viktiga områden och du har fått nosa på det energiperspektiv som attraktionslagen ger, som helt förändrar tanken om hur du behöver förhålla dig till kraften av ditt eget fokus. Och som ett resultat kommer ditt liv aldrig att bli detsamma igen. Det sätt du tänker på dig själv och hur du tänker på ditt liv från nu och framåt kommer att vara annorlunda. Du har permanent ökat din medvetenhetsnivå. Och det är så häftigt. Det är så fantastiskt, och vi kan inte ens med ord beskriva hur hedrade vi är för att vara en del av denna grupp av medvetna, dedicerade människor som skapat sin livsvision tillsammans, skapat sina mål tillsammans, lärt sig en massa saker om sig själv och därmed även vuxit, ihop. Du och dina tribe-medlemmar, både de som gjort utmaningen före dig och de som kommer att komma efter dig, visar ett sånt mod att ni vågar titta på er själva och livet under lupp. Vi hoppas att du känner det modet även i din egen kropp.

Det är mer fantastiskt för oss än du nog någonsin kan föreställa dig, att vi har nått ut till dig och att vi har inspirerat dig att ta en rejäl titt på ditt liv i syfte att skapa något ännu bättre. Vi vill verkligen tacka dig för att vi får vara en del av det här och vi hoppas att vi har väckt något inuti dig som är villigt att fortsätta expandera. För om du kommit så här långt på endast några veckor, föreställ dig hur långt du kan komma om du gör detta sätt att tänka till en livsstil. Nu menar inte vi att du ska sitta och arbeta med dig själv 365 dagar om året, men gör du det tillräckligt ofta, gör du det regelbundet, tar du ansvar för att göra det du behöver göra för att levla inom det område du vill levla inom, - har du en riktad pågående process som kan leda dig vart du än vill gå. Och tack vare att du håller ditt medvetande aktivt, ger det en effekt på de 365 dagarna av ditt år. Ett sätt att hålla dig aktiv och fortsätta att hålla ditt nya fokus, är att hålla kontakten med din tribe för att berätta om din egen väg och att ta del av vad alla andra delar. Frågeställningar, insikter, visioner och drömmar. Vi kan alla lära av varandra. Så, håll kontakten med vår Facebook community för att fortsätta inspirera och inspireras.

Att dela med sig av sina tankar, idéer, rädslor, insikter, visioner, mål och drömmar är en stor del av Futurebooks styrka. Så, vi vill verkligen uppmuntra dig till att vara en del av konversationen. Om du nu, efter vår utmaning, vill veta mer om nästa steg i Futurebook processen, så att du kan fortsätta din resa med oss och fortsätta expandera ditt medvetande, fortsätta öka din framgång, glädje och lycka även fortsättningsvis, så kommer vi självklart att förse dig med information vart du kan levla med oss härifrån.

Vi vill dock poängtera, att efter du har gjort den här utmaningen som bara sträckt sig över några veckor, så är du redan nu, - år före ungefär 99% av alla människor på jorden, när det kommer till att skapa en solid vision för ditt liv. Men vad tror du skulle hända om du kunde utveckla och förtydliga din livsvision ännu mer, till den gräns där livet blir så intressant, roligt, härligt, spännande och givande att det bokstavligen ökar din livskvalitet och livsupplevelse för varje dag? Du vet ju vad du lyckats åstadkomma under de här dagarna, och om du jämför dig själv idag, med den du var när du startade, är vi ganska så säkra på att du känner en skillnad. Kanske till och med en stor skillnad. Och eftersom du redan från dag 1 till och med den sista dagen, har ökat ditt medvetande, startar du härifrån och framåt från idag, från en helt ny nivå. Tänk om du kunde göra det ännu mer verkligt och snabbare än du någonsin trodde var möjligt? Efter ditt deltagande i vår utmaning, är du redo för att ta nästa steg som hjälper dig att skapa ännu mer klarhet, att gå ännu djupare ned i dina beteenden, dina paradigmer och allt det som ligger i vägen för din önskade väg. Du har lagt grunden. Nu börjar finliret.

Futurebook fungerar annorlunda och går djupare och bredare än något annat program inom personal management och förmodligen mer annorlunda än något annat du tidigare har stött på. Det är ett komplett livsutvecklingssystem som verkligen hjälper dig att skapa det bästa livet som du är kapabel till att göra. Det spelar ingen roll var din utgångspunkt är. Om du sitter fast i ett särskilt område i ditt liv, kan Futurebook hjälpa dig att komma loss. Om du lever ett ordinärt liv just nu, kan Futurebook hjälpa dig att levla till ett extraordinärt liv. Och om du redan nu lever ett fantastiskt liv, kommer det här programmet att ge dig en möjlighet att få ett genombrott till ännu högre nivåer av excellens i ALLA delar i ditt liv. Utifrån vår sammanlagda kunskap om 50 år, har vi utvecklat en start-till-mål-process, som bygger på vår egen expertis i kombination med expertis från många stora tänkare världen över och genom denna oslagbara kombination, hjälper dig att skapa ett extraordinärt liv steg för steg. Genom Futurebook processen, vill vi hjälpa dig att göra denna stora och komplicerade uppgift att skapa det bästa livet du kan leva, till en rolig, utvecklande och spännande process.



Vi bryter ner arbetet i mindre delar och vi gör det hanterbart, fascinerande och givande. Målet med Futurebook-processen är att skapa harmoni, framgång och överflöd i alla viktiga områden i ditt liv.

Det är det som är vårt mål, fysiskt, mentalt, emotionellt och andligt. Det betyder mycket höga nivåer av livsframgång inom hälsa och träning, en inspirerande framgångsrik karriär, finansiellt överflöd. Om du lever i en relation, betyder det ett djupt, passionerat och harmoniskt kärleksförhållande. Inte ett medelmåttigt förhållande som så många par som du ser omkring dig dessvärre nöjer sig med fast det inte lyfter dem till några känslomässiga höjder direkt. Om du är förälder innebär det att du leder dig själv att bli en ännu mer fantastisk förälder, som blir en lika fantastisk förebild för dina eller andras barn. Det betyder att du utvecklar en extraordinär karaktär som andra kan lita på och att du alltid kan räkna med dig själv. Det betyder ett socialt liv med hög kvalitet som ger dig näring, glädje och inspirerar dig.

Det betyder förträfflighet, harmoni, framgång och uppfyllda manifestationer inom alla de 14 livskategorierna som du tillbringat de senaste veckorna att bekanta dig med. Det är vårt mål i vår process. 25 års internationell forskning och vår erfarenhet visar ett enkelt faktum. Utan en tydlig vision är det extraordinära liv som du definierat i Futurebook 30-days Challenge att du vill ha, helt enkelt inte speciellt möjligt. En tydlig livsvision gör det inte bara lättare för dig att leva ditt allra bästa liv. Den gör inte bara att du når dina mål snabbare, utan din livsvision är framförallt den som lägger grunden till ditt extraordinära liv. Det är den viktigaste, - icke förhandlingsbara grunden, för att skapa det liv du vill leva. Så att kliva in i vår Challenge och sen fortsätta gå genom Futurebook-processen är att få en kristallklar bild av din livsvision, att med målskärpa definiera den person du vill bli och det liv du vill leva och att få kraftfulla verktyg som hjälper dig att ta dig dit.

Du måste bli klar över hur lycka, framgång och uppfyllelse i alla delar av ditt liv ser ut. Och vi kan bara konstatera, - det är inte det enklaste i världen att göra, eftersom livet ofta är både komplicerat och överväldigande. Du kanske inte ens har någon aning om vad din lycka och uppfyllelse faktiskt behöver för att kunna existera. Det kanske inte alltid är så lätt att på egen hand definiera en kristallklar livsvision. Så det är precis det som Futurebook-processen hjälper dig att göra när du är redo för det. Vi kommer hjälpa dig att tänka igenom hela ditt liv, en kategori i taget. Genom en mix av självreflektion och vår steg-för-steg-vägledning kommer du att kunna svara på de frågor som bokstavligen kommer att avtäckas ditt extraordinära liv i varje kategori. Och tills du är redo att ta nästa steg, vill vi påminna dig om dessa kraftfulla frågor, som du alltid kommer att kunna använda för att skapa den klarhet du söker;

Fråga 1, Vad tror jag på gällande den här kategorin i mitt liv?

Fråga 2, Vad exakt vill jag ha/vill jag nå i den här kategorin?

Fråga 3, Varför vill jag ha det?

Fråga 4, Vad exakt, behöver jag göra för att nå dit?

Det här är de stora frågorna i livet. De frågor du bör ha top of mind i ditt liv. De som summerar det som är viktigt för dig, på djupet. De som uppmanar dig att tänka igenom det som behöver övervägas. För att klargöra vad som är oklart. För att skapa en solid motivationskärna i ditt inre, att ta itu med det som behöver lösas i ditt liv och för att uppnå det som du vill uppnå. Och det som är viktigt att förstå, är att svaren på dessa frågor är olika för varje enskild person.

När det gäller att definiera visionen för ditt extraordinära liv finns det absolut ingen one-size-fits-all process. Och det är det som gör Futurebook så annorlunda från något annat coaching system eller något annat personligt utvecklingsprogram som du kanske har stött på. Det här handlar bara om dig. Utifrån vem du är, här och nu. Futurebook processen bygger 25 års internationella studier i kombination med våra egna solida kunskaper inom coaching, psykologi, beteende, ledarskap, självledarskap och tvärvetenskap och självklart även i kombination med våra personliga livserfarenheter samt vetenskapliga rapporter, kunskap och visdom från andra stora ledare, filosofer, influensers och tänkare i världen som vi följer och lär av.

Vi kommer ge tankeväckande nya perspektiv för att vägleda dig på din resa. Vi kommer att motivera och inspirera dig och stimulera ditt tänkande. Vi kommer att vända ut och in på oss själva för att maximera din



tillväxt, men kom detta ihåg; - DU är författaren till DIN Futurebook! Den bygger helt på dina individuella övertygelser, dina mål, dina behov och din motivation. Bara DU kan bara definiera din livsvision. Det vi gör, är att ge dig den kraftfulla ram som du behöver för att få det att hända.

För varje dag du spenderar i Futurebook-processen kommer din livsvision att bli klarare och mer levande. Lite i taget kommer varje blank sida i boken, fyllas med dina djupaste tankar, dina djupaste önskningar och önskemål. När du definierar ditt extraordinära liv ett steg i taget, kommer dina insikter växa, dina personliga genombrott kommer att bygga på varandra och din personliga Futurebook kommer att ta form. Resultatet av de flesta kurser, föreläsningar, eller personliga utvecklingsprogram är en mapp full av anteckningar som du förmodligen aldrig tittar på igen och några stora insikter och avsikter som falnat snabbt och som du nu förmodligen inte ens kommer ihåg ... Men resultatet från Futurebook-processen är unikt, för det fortsätter att leva. Det blir något mätbart och konkret som du kan hålla i handen längs vägen. Det blir det mest kraftfulla personliga utvecklingsverktyg du någonsin kommer äga. Ditt eget livsutvecklingsverktyg, din egen personliga Futurebook. Författad av dig och för dig. Det vill säga, om DU fortsätter att hålla det levande!

Den här ovärderliga boken kan bli din mest värdefulla ägodel, - för den kommer innehålla en kristallklar vision om ditt extraordinära liv och därtill en strategi för att nå det. Den beskriver vad din idealiska kropp ser ut och känns som. Och den har ett personligt väl genomtänkt system för att skapa det. Den avslöjar på djupet vad ekonomisk frihet betyder för dig. Och innehåller ditt unika, väl undersökta och utvecklade recept för att uppnå det. Den innehåller en kristallklar vision av din drömkarriär och din steg-för-steg-strategi för att bygga den. Den rymmer strategierna och hemligheterna för att skapa den kärleksrelation du alltid har velat ha, receptet på att odla djupa och meningsfulla vänskapsrelationer. Den innehåller receptet du själv tagit fram för att bli den bästa förälder du kan bli för att leda och uppfostra dina barn till friska, glada harmoniska och inspirerade barn. Eller receptet för att bli en viktig vuxen för någon annans barn i din närhet. Den innehåller djuplodade strategier hur du utvecklar din karaktär och dina beteenden, så du hela tiden stöttar dig själv i arbetet med att vara den du verkligen vill vara. Det kan se ut som en bok, men det är så mycket mer än det. Den är en konkret framställning av vem du är, vad du vill och vart du är på väg.

Och allt det tänkande som ingår i din Futurebook, kommer att förändra ditt liv för evigt. Från den punkt du börjar att skapa din Futurebook, vilken startade här i Futurebook 30-days Challenge, blir din Futurebook ett ramverk där allt du har lärt dig är organiserat och har en plats. Den låter dig integrera och utnyttja allt personligt utvecklingsarbete du har gjort fram till denna punkt och allt arbete som du kommer göra för resten av ditt liv. Och vartefter du levlar, kommer nya insikter, nya livsvisioner och mål dyka upp som du hela tiden kan hålla din Futurebook levande med. Och just för att processen är så kraftfull, har vi självklart även skapat varsin egen Futurebook, så att vi kan superladda oss själva med effekten av allt det vi själva utvecklar och lär oss genom våra yrken och under resans gång. Och som ständigt låter även oss levla. Och vilken enorm skillnad detta system skapar i våra liv och för alla de modiga personer som någonsin skapat sin egen Futurebook.

Så nästa naturliga nästa steg på vägen till ditt extraordinära liv, är att anmäla dig för att hoppa på nästa steg i Futurebook-processen och fortsatt din resa med oss. Låt oss guida dig, inspirera dig, motivera dig och stödja dig och hålla dig på banan för att skapa de resultat du behöver nå på din resa till ditt extraordinära liv. Och vet du? En morgon vaknar du och inser plötsligt att du har klivit över tröskeln. Att du har löst allt som tidigare låg i vägen för dig, att du plötsligt känner att du klurat ut livet i stort och lever på en extraordinär, harmonisk nivå i alla viktiga områden i ditt liv.

Du kämpar inte längre för att komma i form, du är i form och du håller den på ett avslappnat, naturligt och roligt sätt. Du söker inte längre efter en spännande, inspirerande karriär. Du upplever den. Du arbetar inte som en hund för att försörja dig, utan du lever i ett finansiellt överflöd där pengar in på banken, hela tiden känns som nästa naturliga steg.

Du är inte frustrerad i din kärleksrelation, utan du njuter av den till fullo. Du har den vackraste och mest givande relation som du inte ens tidigare trodde existerade. Du bor på en vacker plats och det blir bara



vackrare för varje dag. Du njuter verkligen av det som du har skapat. Du kämpar inte för att skapa lycka och tillfredsställelse i ditt liv, utan du får så många anledningar varje dag att känna dessa utan svårighet. Ingen mer längtan efter det du inte har, ingen känsla av brist. Stress har ersatts med uppfyllelse, inspiration och harmoni. Full fart framåt har blandats upp med fritid och plats för dig själv. Ditt liv är extraordinärt. Och du växer och växer därifrån.

Frågan är inte huruvida du verkligen kan skapa ditt drömliv eller inte. Det är ett beslut du behöver ta. Nyckeln kommer inte att vara din intelligens. Det kommer inte att vara din förmåga eller ens din ambition, utan nyckeln kommer att vara ditt engagemang och din uthållighet. Det landar helt sonika i ett enkelt beslut som du kan göra idag. Ett enkelt beslut som kommer att förändra ditt liv för alltid. Vi lovar dig detta, ta det här nästa steget med oss, fortsätt med oss på den här resan och du kommer aldrig ångra det. Det kommer vara en av de bästa sakerna du någonsin har gjort.

Här är din övning för dag 30, -din Futurebook

Gör livshjulet igen så att du får en bild av de förändringar som du har gjort i ditt liv under de senaste 30 dagarna. Titta på bilden du får fram och jämför den sedan med den första. Njut av det arbete du har gjort och sitt en stund i tacksamhet över den gåva du har gett dig själv, - nämligen att ha påbörjat resan att ta medvetna steg till ett extraordinärt liv. Heja dig!

Vi skulle vara hedrade att fortsätta få guida dig att uppnå ditt extraordinära liv. Det är det vi är här för att göra. Det är anledningen till varför Futurebook finns. Vi är så glada för att du deltagit i denna utmaning och låter oss dela med oss av våra insikter till dig. Tills nästa gång vi ses, - Från oss på Team Futurebook, - från Lili & Michelle, ett hjärtinnerligt TACK för att du valde att göra den här resan med oss och vi önskar dig en fortsatt underbar resa till ditt extraordinära liv.

SUMMERING:

1. Futurebook är en komplett start-till-mål-process som hjälper dig att skapa ett extraordinärt liv, steg för steg.
2. Frågan är inte huruvida du kan skapa ditt drömliv eller inte. Frågan är, - om du kommer eller inte kommer att göra det.

Vi önskar dig nu stort lycka till i ditt fortsatta arbete att skapa ditt extraordinära liv och vi hoppas att du vill fortsätta att hänga med oss för mer lärande, inspiration och gemenskap!

#lovepeaceandhappiness



Michelle Dandenell & Lili Öst
The Futurebook