



## Sju sköna steg för att skapa ditt drömliv

### 1. Dröm

#### Vad vill du uppnå?

Vi människor drömmer i bilder och vi tänker i bilder. När du tänker formas bilder i ditt huvud, medvetet eller omedvetet. Dina tankebilder blir som en slags beställning till ditt undermedvetna och formar din framtid. Startpunkten för att forma ditt liv precis som du vill ha det är att börja visualisera att du redan lever ditt drömliv just precis nu. Låt dina tankar sväva fritt. Du kan göra, vara och ha allt du verkligen vill ha. Slut dina ögon och föreställ dig exakt hur ditt drömliv ser ut. När du är klar så skriv ner allt som kom upp för dig.

### 2. Ordna

#### Vilka mål vill du prioritera?

Titta på din lista och identifiera ditt huvudmål. Ditt huvudmål är det mål som möjliggör de andra målen (om du uppfyller det så kommer det underlätta för dig att uppnå de andra målen). Använd mallen som heter "Vänster hjärnhalvas Goalmapping mall". Skriv ditt huvudmål i rutan i mitten som heter "Huvudmål" och formulera det så att du skriver i personligt, positivt och i presens. T.ex. - Jag har en nära och kärleksfull relation. Välj nu fyra andra viktiga mål från olika delar i ditt liv och skriv dem i rutorna på var sin sida om huvudmålet som är markerade "Delmål". Skriv meningerna i personlig, positiv och presens form.

### 3. Rita

#### Koppla dina mål till ditt omedvetna

Tredje steget är att förvandla dina mål till bilder. Det är nödvändigt för att koppla på högra hjärnhalvan och därmed ditt undermedvetna. Genom att rita så uppfattar den högra hjärnhalvan dina mål. Det behöver inte vara vackert, streckgubbar och enkla symboler duger gott. Använd så många olika färger som möjligt. Använd mallen som heter "Högra hjärnhalvas Goalmapping mall". Rita ditt huvudmål i rutan i mitten samt dina delmål runt omkring, som i exemplet nedan.

### 4. Varför

#### Identifiera dina känslomässiga drivkrafter

Alla tankar är lika innan vi adderar känslor. Känslor ger tanken mening och blir som bränsle till motivationen. Vi blir aldrig motiverade av logik men alltid av känslor. Ditt nästa steg är att identifiera de känslomässiga anledningarna till varför du bara måste uppnå dina mål, som t.ex. kärlek, frihet eller familj. Skriv dem i boxarna högst upp som är markerade med "Varför" och rita bilder som tidigare.

### 5. När

#### Bestäm din tidslinje

Mål utan deadlines är bara önskingar. När du väljer datum för ditt huvudmål så balansera mellan att vara modig och ta hänsyn till din situation. När du har bestämt vilket datum du vill uppnå ditt huvudmål så skriv det i rutan under ditt huvudmål och skriv sedan dagens datum i rutan längst ner. Skriv datum på båda mallarna. De två parallella linjerna är din tidslinje från idag till dess att du uppnår målet.

### 6. Hur

#### Vad behöver du göra?

Identifiera vad du behöver göra för att uppnå ditt huvudmål. Du kanske behöver studera, spara pengar eller lära dig något nytt för att uppnå ditt mål. Placera dem på grenarna som går ut till höger om din tidslinje, och börja med dina första aktiviteter längst ner.

### 7. Vem

#### Välj personer eller organisationer som kan hjälpa dig

För att nå dina mål kommer du förmodligen behöva hjälp från andra. Det kan vara familj, vänner eller kollegor som hjälper dig. När du vet vilka som kan hjälpa dig så skriv deras namn på grenarna som går ut till vänster om tidslinjen. Skriv personens namn mitt emot den aktivitet som du tror att han/hon kan hjälpa dig med. När du är klar med din Goalmap så titta på den varje morgon när du vaknar i minst 30 dagar, då kommer dina önskingar att förankras i ditt undermedvetna.



Steg 3: Rita



Steg 4: Varför



Steg 5: När



Steg 6: Hur



Steg 7: Vem



