

Vad vill du?

Det andra misstaget som hindrar dig från att leva är att inte vara tillräckligt specifik med vad du vill. När du har en klar bild av vad du vill ha eller åstadkomma blir det mycket lättare att göra rätt val längs vägen. Den här övningen hjälper dig att skapa klarhet över vad du vill.

Uppgift 1: Vad behöver förändras för att du ska känna att du lämnat ekorrhjulet?

En välkänd modell för att skapa tydlighet är att formulera dina mål på ett SMART sätt. Det innebär att dina mål behöver vara

- **S**pecifika – Vad EXAKT innebär ditt mål? Vill du ha mer tid? Mer pengar? Hur mycket?
- **M**ätbara – Hur vet du om du har uppnått målet eller inte?
- **A**ceptabla – Är det resultat du vill ha verkligen okej ur alla perspektiv?
- **R**ealistiskt – Är ditt mål rimligt? De bästa målen är ofta de som ligger precis utanför gränsen på vad som känns bekvämt.
- **T**idsbestämt – När ska ditt mål vara uppnått?

Uppgift 2: Formulera förändringarna från uppgift 1 på ett SMART sätt.

Breaking free of the EKORRHJUL

När du vill programmera din hjärnas autopilot är det viktigt att du talar hjärnans språk. Det enda sätt som hjärnan kan ta in information är via sinnen. Därför behöver du formulera din målbild i de sinnesintryck som du vill att din hjärna ska förvänta sig.

Uppgift 3: Beskriv hur din situation ser ut när förändringen är gjord och ditt mål är nått.

Vad ser du? Vad hör du? Beskriv din omgivning ut? Hur luktar den?

Vilka är där? Vad pratar ni om? Vad säger de?

Hur känns det?

Vem mer än du har påverkats positivt av att du uppnått ditt mål?

Bra jobbat! Lägg det här papperet intill din säng. Läs igenom dina formuleringar varje kväll innan du går till sängs den närmsta månaden, så programmerar du din autopilot så effektivt som möjligt. Då ger du den förutsättningarna att börja styra dig på nya vägar, ut ur ekorrhjulet!

“What you see is what you get”

Gillade du övningen? Dela din upplevelse i kommentarerna under videon!