

Din verkliga insats

Det tredje misstaget som hindrar dig från att leva är att glömma bort vad som egentligen står på spel. När du missar att genomföra de steg som behövs för att nå dina mål missar du inte bara målet.

Ett exempel: *En man upptäckte att han flåsade lite väl mycket när han lekte med sina barn under helgen. Han bestämde sig därför för att bättra på sin kondition och hälsa, genom att träna två gånger varje vecka - måndagar och torsdagar. När måndagen kom var det mycket att göra på jobbet, som vanligt. Han velade en aning. Skulle han träna eller skulle han skjuta upp det denna gång?*

Mannens måndagsbekymmer är ett typexempel på det tredje misstaget. Mannen väljer mellan att "träna" eller att "jobba". Med den synen är insatsen låg (en missad träning) och risken är stor att han låter autopiloten göra "som vanligt". Men *det egentliga valet* står mellan att "odla energi och hälsa för att orka leka med barnen" och att "försätta sig i så dålig kondition att barnen får leka själva".

Det valet är betydligt enklare, och resultatet blir förmodligen annorlunda. Eller hur?

Nedanstående övning bygger på uppgiften i förra bonusen. Använd gärna lösa papper om inte raderna räcker.

Uppgift 1: Konsekvenser i nuet

Vilket är priset du betalar varje dag i nuläget eftersom det du vill ha inte är verklighet ännu? Vad är negativt just nu, som kommer att bli bättre efter förändringen? Ekonomiskt? Känsломässigt? Relationer?

Vem/vilka mer än du påverkas negativt i nuläget? Hur?

Uppgift 2: Framtida konsekvenser

I den här delen av övningen behöver du föreställa dig hur livet ser ut i framtiden, i den otänkbara situation där nuläget INTE har förändrats, och förändringen inte har skett.

Vilka förluster har du gjort om 1 år? Ekonomiskt? Känslomässigt? Relationsmässigt?

Hur ser det ut om 3 år om nuläget inte ändras?

Om 5 år? Föreställ dig att du tittar dig själv i en spegel. Hur ser du ut? Vad säger du till dig själv? Vad säger dina nära och kära? Har du tappat relationerna med någon? Vem?

Uppgift 3: Din verkliga insats

Framtiden har tack och lov inte hänt ännu. Men nu vet du vad som står på spel. Beskriv vilken din verkliga insats är, och varför det är viktigt att förändringen blir av.

Höj insatsen ytterligare! Tala t ex om för din omgivning vilket ditt mål är, och lämna rapporter löpande. Eller slå vad om en större summa pengar (minst 1% av din årsinkomst).

“Be miserable. Or motivate yourself. Whatever has to be done, it's always your choice.”
– Wayne Dyer

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