

En egen handlingsplan

När du vet vad du vill och varför har du kommit långt. Men det räcker inte hela vägen. För att skapa resultat krävs handling. Det fjärde misstaget som hindrar dig från att leva är därför att inte skapa en plan för hur du ska förverkliga dina mål.

Innan du gör övningen måste du definiera vilket resultat du vill ha. Bygga gärna vidare på i tidigare övningar så kan du plocka din beskrivning därifrån. Beskriv resultatet du är ute efter här:

Uppgift 1: Välj en *vana* du vill skapa eller ändra på för att skapa ditt resultat

Om du vill ha konsekventa och varaktiga resultat behöver du utföra konsekventa handlingar, dvs skapa vanor som ger dig det resultat du vill ha. Vilken eller vilka vanor skulle vara bra att ha?

Uppgift 2: Lista minst 10 saker du skulle ge dig bättre förutsättningar att skapa den vanan.

Vad skulle du kunna göra för att öka dina chanser att lyckas med att forma din nya vana?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Fortsätt tills du har 10 idéer. De sista är förmodligen de mest kreativa förslagen.

Uppgift 3: Välj ditt första steg

Titta på listan du just skapade, och ringa in ett av förslagen. Välj ut ett som passar dig och som skulle ge bra effekt.

Är ditt valda förslag en engångsföreteelse eller något du behöver upprepa?

- Engångsföreteelse Behöver upprepas

Om du har valt en engångsföreteelse bokar du in en tid att göra den i din kalender, nu på en gång. Framgångsrika människor väntar inte!

Är ditt förslag något du behöver upprepa, tex varje dag eller varje vecka? Beskriv då i vilket läge du ska utföra handlingen. Beskriv alltså den situation som ska trigga din nya vana. Ju mer konkret du är desto större blir dina chanser att lyckas. *Var ska du göra det? När ska du göra det? Med vem? Med vad?*

Exempel, där önskat resultat är att jogga 3km varje morgon:

"Jag ska lägga fram mina träningskläder i samband med sänggåendet, så snart jag tagit av mig mina byxor. Då lägger jag mina träningskläder på golvet nedanför sängen så att jag trampar på dem när jag kliver upp på morgonen".

Jag ska utföra detta i samband med...

När du har etablerat din nya vana, eller när du utfört en engångshandling, så återgår du till din lista (eller gör en ny) och väljer ut en ny handling. Detsamma gör du givetvis om dina handlingar inte ger dig önskat resultat.

*"When it is obvious that the goals cannot be reached,
don't adjust the goals, adjust the action steps."*

– Confucius

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