

10 TIPS - MÅLSÄTTNING

Sätt mål och se saker hända!



Kenth Åkerman



*"Om du tänker alltför länge på ditt
nästa steg riskerar du att bli stående på
en fot för resten av livet."*

Kinesiskt ordspråk



© Copyright författaren och RB Publishing/Relationsbyggarna AB, www.relationsbyggarna.se
Detta verk är skyddat av lagen om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk.
Tryckeri: Prinfo ALFREDSSONS, Bollebygd 2010. Original: NALF, www.nalf.se

Första upplagan. ISBN 978-91-86439-07-1

10 TIPS - MÅLSÄTTNING

SÄTT MÅL OCH SE SAKER HÄNDA!

Vilka är dina mål? För veckan? Månaden? Året? Kanske är det en fråga som du sällan eller aldrig funderar på. Istället undrar du när dagen, veckan, månaden, året kommit till sitt slut - vad var det som hände? Tiden bara försvann, eller? Och du har inte gjort det du tänkt dig.

Börja med slutet. Vad vill du att det ska stå på din gravsten? "Jag arbetade, sedan dog jag..." Eller mindre drastiskt, vad vill du att dina vänner ska säga på din 75 års dag. Varför inte börja redan nu. Skriv ned ditt svar. En övning som ger dig perspektiv på livet och alla måste, borde och skall. Vad **vill** du *blir frågan*.

Mål - syfte, ändamål, målsättning, riktning, inriktning, slutpunkt, bestämmelseort. Vad gör människor som hela tiden når sina mål, egentligen? Vad är skillnaden mellan de framgångsrika och de andra? Detta häfte sätter ljuset på mål, fokus och resultat. Att helt enkelt hjälpa dig att oftare nå det du vill ha. Att skapa mer inflytande i ditt liv kring det som verkligen är angeläget. Att få dig att bestämma dig för att göra det. Och sedan agera, ett steg i taget, tills du når det du vill och dit du vill.

Du har mer kraft än du tror när du väl bestämt dig. Tror du på att det är möjligt och handlar kommer du nå oanade resultat. Det finns människor som drömmar. Och sedan finns det dem som förverkligar sina drömmar! *Vilken grupp vill du tillhöra?* Troligen den sistnämnda, eller hur? Då handlar det om att sätta igång. Sätt fokus på ditt mål. Där du sätter fokus, där kommer också energin att flöda.

Fokus - brännpunkt, centrum, medelpunkt, mittpunkt, mitt. Det är aldrig för sent att ändra karriär, byta jobb, byta bostad, resa till drömmesmålet, lära dig ett nytt språk, bli en gudabenådad kock, bli den förälder du alltid själv velat ha, vara en kärleksfull partner, en schysst granne, en respektfull chef eller god kamrat. Bara du vet målet.

Resultat - svar, konsekvenser, framgångar.

Sätt mål! Fokusera! Börja idag! Resultaten lär inte vänta.

Gör det rätta - nu! Och njut dagen.

Kenth Åkerman

kenth@relationsbyggarna.se

01.

Var dubbelSMART.

Att sätta mål på rätt sätt skapar kraft i dig och i organisationen. Du har säkert hört talas om SMART-mål, eller hur? Men det räcker inte. Sätt dubbelSMART-mål.

SMART-mål

S-Specifikt **M**-Mätbart **A**-Angeläget/accepterat **R**-Realistiskt **T**-Tidsatt

och dubbel-SMART

S-Spännande **M**-Meningsfullt **A**-Annorlunda **R**-Roligt **T**-Tufft

Målet ska uppfylla SMART enligt ovan. Och för att vara dubbel-SMART krävs att du också hittar känslan, meningen med målet. Målet behöver vara spännande och ge energi när du tänker på det. Det finns inget mer värdelöst än att lägga tid och resurser på något som inte känns meningsfullt. Kommer du att jobba för målet så som du skulle kunnat om du inte förstår varken målet eller meningen med det? Var också kreativ när du sätter mål. Gör du som du alltid gjort, får du samma resultat som du alltid fått, om ens det. Var istället annorlunda, banbrytande eller varför inte barriärbrytande. Att dessutom göra målet roligt, både under tiden och när du nått ditt resultat ger energi till resan. För att få den lilla extra laddningen, sätt också ett lite tufft mål.

- » Medvetna mål ger meningsfulla resultat.
- » Kommunicera vad du vill till andra.
- » Ta vara på möjligheterna som kommer.
- » Tänk och agera dubbelSMART och du kommer nå dina mål!

Träning:

1. Skriv ned vad du vill och var tydlig. Sikta på bullseye, mitten på piltavlan, på det du vill ha. Risken är annars att du kanske inte ens träffar tavlan. 2. Skriv ned ditt dubbel-SMART mål. Målen är nu medvetna och även meningsfulla.

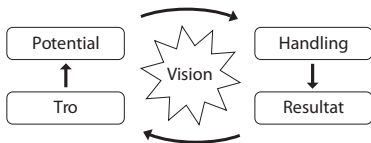


"Ett mål är inget mer än en dröm med en sluttidpunkt." - Joe L. Griffith

02.

Framgångsloopen.

Du kan, vill och vågar. Sätt tuffa mål. Du vet att du växer av utmaningar och variation, inte av trygghet och rutin, eller hur? Du behöver också disciplin. Lyckas du med 8 av 10 mål kan du känna dig mer än nöjd. De andra två kommer kanske senare eller så ska du släppa dessa helt och hållet eller formulera om.



Dina beslut påverkas av din tro, föreställningar och valda sanningar som sätter gränsen för din potential. Din förmåga styr sedan dina handlingar, som ger de resultat du får. Din potential är oftast större än du tror, har du tänkt på det? Visionen ger slutligen den extra kraft som behövs för att nå *verklig framgång*.

- » Utgå från resultatet du vill ha, allting skapas två gånger.
- » Ditt undermedvetna hjälper dig åstadkomma resultat.
- » Mål är väsentligt, det dagliga arbetet med att nå målen viktigare.
- » Tror du att du kan, eller tror du att du inte kan – så får du rätt!
- » En slagkraftig vision gör att du kanske blir 10-25% bättre – direkt!

Träning:

Vilka begränsningar eller hinder är störst för dig för att nå din verkliga potential? Vad tror du på som inte är sant? Har du människor runt omkring dig som tror på och stöttar dig? Vem skulle kunna bli "din coach" för att nå resultaten? Tror du inte på att du förtjänar *det bästa* kommer du inte att släppa in det i ditt liv. Säg till dig själv: Jag förtjänar det bästa i livet!



"Handling och eftertanke bör komplettera och stödja varandra. Enbart handling är blind, enbart eftertanke maktlös." - Mihaly Csikszentmihalyi

03.

Bestäm dig!

Antingen så gör du det eller inte. Att bestämma sig är avgjort den viktigast delen för framgång. Att bara "försöka" nå sina mål finns inte. Testa dig själv genom att ställa frågan: Vill du försöka att ge mig glaset, pennan, pappret? Vad händer? Just det, antingen gör du det eller så gör du det inte. Varför då ens använda ordet försöka...

Att tveka ger inga segrar. Att inte bestämma sig får inte saker gjorda. Att inte fatta beslut ger inga stora resultat. Och jag tror mig veta att du vill nå resultat och få saker gjorda, *eller hur?* För visst är känslan av att ha åstadkommit något härlig. Att desutom ha gjort något som du själv bestämt dig för (och kanske tidigare tvekat inför eller skjutit upp) gör tillfredsställelsen ännu skönare. Tvekar du för att det ska vara perfekt tajming eller perfekt genomfört? Släpp då taget, tillräckligt bra är också helt okej. Det kommer kanske aldrig att bli helt perfekt. Det kommer alltid komma nya val, nya beslut att tas. Det avgörande steget är att börja, då har du redan gjort hälften.

- » **Beslut är en färskvara.**
- » **Våga släppa taget.**
- » **Strunta i vad andra säger och tycker. Bestäm dig!**
- » **Säg ja, och gör det - nu!**

Träning:

Det viktigaste är inte att göra allt med en gång eller att gå ut hårt. Det viktigaste är att starta och göra något. 1% varje dag blir 100% på 100 dagar. Bestäm dig. Börja agera. *Vad är din "1 procentare" för att komma vidare på resan?*



"Självdisciplin: Förmågan att få sig själv att göra det man bör göra, när man bör göra det, oavsett om man vill göra det eller inte."

Elbert Hubbard

04. Må bra!

Vilken effekt får du av att målet är nått? Vad är målet bakom målet, egentligen? Är det inte att må bra, eller hur? Utan att må bra kan du nå hur många mål som helst. Utan hälsa kvittar det om du drömmer. Utan att ta hand om dig själv och dem du har runt omkring dig blir inte målen långsiktigt hållbara. Något som missas i den kvartalsrapportsiver som bl a finns inom näringslivet.

Att sätta mål är inget självändamål. Hela livet går i direktsändning. Att invänta helgen för att känna tillfredställelse är att bara leva två av sju dagar. Att inte ta hand om hönan som värper guldägg skapar inte framgång. Slaktar du hönan blir det mat idag, men inga ägg imorgon. När du når dina mål mår du bra, men för att nå dina mål behöver du må bra. Så vad är hönan och vad är ägget, egentligen?

- » Umgås med människor som stöttar dig.
- » Mål ska ge dig energi.
- » Gör det som får dig att må bra.
- » Missa inte det viktigaste – dig själv!

Mål får dig att utvecklas. Mål ska utmana dig att bli mer än vad du redan är. Handling leder dig framåt. Delmål på vägen ger ny energi till att fortsätta. Energin skapar utrymme för nya mål. Det är mål som leder vidare. *Du mår bra!*

Träning:

Vad är att må bra för dig? Skriv ned en lista på vad du behöver i ditt liv och vad som behöver vara "sant" för att du ska må bra. Fundera också över; Varför sätter du mål? Varför sätter du inte mål? Är dina mål kortsiktiga, medellånga eller t o m livsmål? Hur skulle målsättning kunna ge dig mer av det du vill ha?

“Mina mål är till för att jag ska få ut inspirerande och rolig tid av den stund jag har här på jorden.”

Stefan Pettersson

05.

Skapa drömbilden - visualisera!

Vad är fantasi och vad är verklighet? Lär dig drömma utan att dömma. Dröm med känslor. Dröm annorlunda drömmar. Dröm själv och dröm tillsammans med andra. Vad skulle bli möjligt när inget stoppar dig?

Strunta i vad andra människor säger. Det flesta som säger "var realistisk" till dig när du berättar dina planer lever med någon slags rädsla. En rädsla som ofta grundar sig på tidigare erfarenhet, egna hinder eller brist på både mål och drömmar. Dröm istället stora drömmar. Drömmen, fantasin skapar ett minnesspår i hjärnan precis som saker du varit med om. Gör stora bilder, sätt mycket färg, lägg till röster och känslor på din dröm. Brass på med känslotrycken - när du är där du vill vara. Dubbla! Det är ju bara en fantasi. Och du vet att allting händer två gånger, först en gång i fantasin och sen en gång i verkligheten. Nu har du redan varit där och du kan ta dig dit igen.

- » Var barriärbrytande – var orealistisk!
- » Fantisera om dina drömmar ofta.
- » Våga drömma och skriva ned din önskelista.

Träning:

Sätt dig ensam eller tillsammans med din partner eller kollegorna på jobbet. I en lugn vrå och i ett gott tillstånd. I favoritfåtöljen med "din" musik på eller bara i tystnaden på en sten i skogen. Svare på frågorna: Vad vill du åstadkomma om inom 5 år? Vad vill du kunna titta tillbaka på om 10 år? Vad vill du att de ska stå på din gravsten?



"Sinnet är sig självt och kan av egen kraft göra helvetet till en himmel, eller himlen till ett helvete."

John Milton

06.

Bryt vanans makt.

Alla har goda vanor, men också mindre goda vanor. Vanans makt kan ibland försätta oss i trance. Vanan hjälper dig men kan också stjäla dig. Dagarna och veckor går utan att du kommer loss eller kommer vidare på det mål du satt upp. En vana skapas inte genom att göra något en gång, du kanske behöver hålla på tre veckor eller tre månader.

Att ändra handlingen gör du fort. Hur fort det sedan blir en vana hänger samman med dina skäl, din disciplin och din uthållighet. Kan det vara vanans makt som håller dig tillbaka från att nå dina mål? Säkerheten och komforten. Du vet vad du har och du har ju det bra, eller? Varför se en gammal repris på TV när du redan kan slutet? Är det tryggheten att veta slutet du vill ha och växer av. Varför inte istället läsa en god bok? Prova något nytt. *Vad skulle behöva hända för att du tar tag i det du behöver göra?*

- » Vilka är dina hjälpande vanor och stjälpande vanor?
- » Vad vinner du på att fortsätta göra som du gör?
- » Vad förlorar du om du inte ändrar dig?
- » Bryt mönster, gör något nytt varje dag!

Träning:

Skriv ned något du vill uppnå längst ned på ett papper. Skriv därefter ovanför en mening med svar på frågan: Varför vill du göra detta? Igen: Varför? Och igen: Varför? Fortsätt fylla på svar minst fem gånger. Varför? "Jo, därför...", "Det ger mig...", "Jag får...", "Jag vinner..." Se tillbaka på målet och notera känslan för att göra det. Ökat eller minskat? Dags att bryta vanan och nå nya mål. Nu!



"Mästare skapas inte i gymmet. Mästare skapas av något som de har djupt inom dem; en vilja, en dröm, en vision. Viljan måste vara starkare än omständigheterna." - Muhammad Ali

07. Fokusera!

Oavsett vad du lärt dig att göra har du lärt dig det genom att just göra det. Och troligen ofta. Det du är bra på har du säkert tränat på många gånger, eller hur? Där du lägger fokus, det får du mer av. Det blir medelpunkten för dig. Dit tankar, blickar och känslor dras. Det är ingen slump.

Och ju mer du tänker på eller gör samma sak växer det i tanke och handling. Då gäller det att du satt de mål och har drömmar som du vill *uppnå*. Och tänk på att det kanske är bättre att sätta höga mål och inte riktigt nå dem än att sätta låga mål och få dem!

Att du når dina mål är inte tur. När tillfället möter möjligheten in finner sig lyckan. För att se och ta tillvara tillfället får du fokusera på rätt saker. Att sätta mål är som att ha en radar i ditt undermedvetna som håller koll på när tillfällena dyker upp.

- » Prioritera uppgiften, inte din egen status.
- » Styr dina tankar rätt.
- » Låt ditt undermedvetna jobba för dig.
- » Glädje är inte att alltid nå målet. Njut på vägen.

Träning:

Se dig runt där du just nu befinner dig, lägg märke till alla röda saker (eller annan färg) som finns i rummet. Räkna dem. Blunda sedan. Fortfarande med stängda ögon vill jag att du räknar upp alla blå saker i rummet, därefter de bruna... Jo, jag vet. Du har fullständig koll på det röda och skulle säkert till och med kunna nämna några, fortfarande med ögonen slutna. Det du fokuserar på får du mer av. Det du fokuserar på fyller dina tankar. *Var lägger du ditt fokus?*

“Det är mycket lättare att känna engagemang för ett mål och dess regler om valmöjligheterna är få och tydliga..” - **Mihaly Csikszentmihalyi**

08.

Från mål till resultat.

Ca 90% av dem som har mål skriver inte ned dem. Anledningar till att inte sätta mål kan vara många. Och ofta bara ursäkter till att man inte uppfyller sina drömmar och visioner. Samtidigt är det tydligt att mål som skrivs ned har större sannolikhet att nås.

Jag möter människor som är uppfyllda av att tänka på vad som händer om dem inte uppnår sina mål. Dessutom fokuserar man på den besvikelse som man skulle uppleva om man inte nådde ända fram. Andra lyfter fram begränsningar och valda sanningar om sig själva. Och åter andra ser bara obehaget och mödan. Vägen till målet blir ett stort problem och därför kanske man inte ens sätter mål... Från mål till resultat. Det är inte att gå ned 10 kilo, utan att ha en kropp som du gillar som är viktigt. Det är inte x kronor i vinst för företaget utan vad som blir möjligt att göra med överskottet. Det är inte pengarna som du sparat till långresan som hägrar utan alla upplevelser du kommer att få. Jag vet att du förstår tanken, så vilka resultat vill du ha?

- » Lyft fram effekten – vad ger det dig att nå målet?
- » Misslyckande är också resultat.
- » Sätt målet på pränt och viljan du tänt.

Träning: Finn kraften i rätt frågor.

Resultat och mening: Vad vill du uppnå? Är det din målsättning? Vad i resultatet är viktigt för dig? Är det överhuvudtaget möjligt?
Konsekvens: Vad leder resultatet till? Vad händer om du inte uppnår resultatet? Hur påverkar resultatet andra områden i ditt liv? Vad är "priset"? Är det värt besväret, pengarna och tiden?
Fokus: När vill du uppnå resultatet? Hur vet du att du uppnått resultatet? Vad ser, hör och känner du då? Hur vet någon annan att du uppnått ditt resultat?



När har du misslyckats? När du bestämt dig för att sluta lära nytt" - Paul McKenna

09.

Agera - gör det nu!

Tanken tar dig inte till målet utan det är handlingen som för dig framåt. Hur får du då dig själv att agera? Vilka motiv har du? Vilka bevekelsegrunder, skäl, anledningar, drivkrafter, orsaker, argument eller incitament finns för att du ska vilja agera?

Ställ dig kort och gott frågan: *Varför ska du göra det?* För övrigt en av de viktigaste frågorna att svara på om du leder andra människor.

Få dig själv att agera. Skaffa dig motiv: Varför ska du göra det? Motiv, som i ordet motivation ger dig mer lust och energi. Lust att agera – motiv **aktion!**

- » Beslutet är fattat. Du är på väg!
- » Det för sent att lägga av.
- » Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Redan inom 24 timmar!
- » Kom ihåg: vi gör ofta mer för andra än för oss själva!

Träning:

1. Skriv ned ett mål du har. Något du vill uppnå i ditt liv.
2. Skriv ned kort i ett par meningar varför du vill göra det.
3. Och bestäm dig för vad du ska göra som första steg, redan inom ett dygn. *Gör det!*

Varför inte göra övningen tillsammans med en kollega eller kompis. "Byt" mål med varandra och kom överens om att "kolla" varandra. *Du har hittat din egen coach!*



*"Winners take the first step.
Losers always have an excuse."*

Brian Tracy

10.

Agera som om...

Ett faktum som framkommit i flera studier bl a inom idrottens värld är att merparten av de hinder som står i vägen för att nå sina mål är mentala. Alltså tankar som vi själva har som begränsar oss.

Som de utvecklade varelser vi är som människor kan vi tänka och dessutom precis vilka tankar som vi vill. Bara det är en fascinerande tanke, eller hur? Det blir då extra viktigt att bli varse våra föreställningar och trossatser och öka sannolikheten att få ut det vi vill av jobbet och livet i stort. Människor ser verkligheten ur sitt eget perspektiv och vill bevara sin självbild intakt. Denna drivkraft är stark och påverkar oss omedvetet. Detta kan leda till att vi har begränsande föreställningar och som ger resultat som ger oss möjlighet att säga: *Vad var det jag sa!* Och då fick du ju i alla fall rätt...

- » Agera som det var redan var sant.
- » Tro på dig själv, det är inte säkert att någon annan gör det.
- » Trotsa motståndet och agera!
- » Höj din egen standard.

Träning:

Använd mirakelfrågan! Anta att det i natt när du sover händer ett mirakel. Miraklet består i att när du vaknar har du redan nått ditt resultat/önskeläge/mål och alla dina förhoppningar och förväntningar har infriats. Beskriv: 1. Vad är det första du märker när du vaknar? 2. Vad är det första din familj märker? 3. Vad är det första dina arbetskamrater/vänner/kollegor märker? 4. Vad är det första dina kunder/kontakter märker? 5. Vad gör du annorlunda?

Svara på frågorna. Skriv ned.
Vad ser du? Vad hör du? Vad känner du?



"To be a great champion you must believe you are the best. If you're not, pretend you are."

Muhammad Ali

11.

Din framgångsformel!

Att bara sätta mål gör inte att allt löser sig med en gång eller ens vid andra eller tredje försöket. Du måste vara ihärdig och uthållig. Tro på att det är möjligt och göra det igen! Kom ihåg: Där det inte finns rädsla finns inget mod. När du vågar växer du, eller hur? Anta fler utmaningar!

Fem steg som gör att du når framgång, *varje gång*.

- » **1. Sätt specifika mål!** Definiera vad du vill.
- bestäm dig – tro på dig själv – använd SMART.
- » **2. Få dig själv att agera.** Varför ska du göra det?
- bli dubbel-SMART – visualisera – fokusera – må bra.
- » **3. Märk vad du får** Vad var bra? Vad kan du lära dig av detta?
- bryt vanans makt – skapa resultat och mening – ha disciplin.
- » **4. Ändra det du gör.** Om det du gör inte fungerar, gör på ett annat sätt.
- agera som om... - gör det igen – och igen
- » **5. ... tills det går.**

Ska du bara göra det du vill? Ibland får du också göra det du måste. Det kan vara mycket som är angeläget, men det är bara det du kan ha inflytande över som du kan påverka. Att mäta framstegen är A och O annars har du ingen som helst aning vad som "ger poäng" eller om du går åt rätt håll. Tänk på att hålla stegen korta och vara i ständig rörelse. *Lycka till!*

Träning:

Hur kan du använda detta enkla verktyg? Ställ dig följande frågor: 1. Vad behöver du starta med för att nå målet? 2. Finns det något du behöver sluta med? (frigör tid, resurser eller som motverkar målet eller som bara är en störning) 3. Vad behöver du fortsätta med (göra mer regelbundet, göra mer av)?



"De mest framgångsrika är inte de som aldrig misslyckas utan de som vet att om de prövar något som inte ger resultat, har de blivit en erfarenhet rikare."

Anthony Robbins



Egna tips och tankar

A series of horizontal dotted lines for writing, consisting of 15 lines spaced evenly down the page.

Nyckelordet är Fokus!



10 tips... är en serie häften i fickformat som vill inspirera dig och få dig att reflektera. För att utveckla dig själv, din service, ditt ledarskap och den verksamhet du företräder.

Du hittar teman som bl a service, medveten kommunikation, aktiv klagomålshantering, coacha dig själv, mål och motivation, framgångsrikt ledarskap och tidsplanering.

Vill du ha mer inspiration? Gå in på www.coachtipset.se

- för din professionella och personliga utveckling.

Kenth Åkerman jobbar som inspiratör och perspektivskapare. Certifierad NLP Trainer och mental coach. Ekonom med förflutet bl a inom bank och reklambyråverksamhet. Verksam som personlig coach till ledare och ledningsgrupper. Författare till böcker inom relationsmarknadsföring och kundservice. Utbildad av bland andra Anthony Robbins, Robert Dilts, Michael Neill och Jim Rohn. Han inspirerar och utbildar tusentals medarbetare och ledare årligen sedan över 10 år inom ämnena service, relationer, kommunikation, ledarskap, motivation och mental coaching.

Vi behöver alla emellanåt stanna upp och verkligen fundera på vad vi vill med våra liv. Att dessutom få redskap för att göra konkreta förändringar gör seminariet väldigt bra och positivt! Tycker att du är oerhört inspirerande Kenth. Proffsig, kunnig, får mig att tänka till - agerata nästa steg - komma igång!



relationsbyggarna

utveckling med det lilla extra

Pris: 28,- exkl. moms

www.relationsbyggarna.se

ISBN 978-91-86439-07-1