

Workbook – Lektion 7

Från trygghet till potential – att våga välja större mål

Den här lektionen handlar om att utmana dig själv på riktigt.

Inte bara att fortsätta med det som känns tryggt – utan att börja se vad du *egentligen* vill.

1. Dina nuvarande mål

Titta tillbaka på målen du satte i början.

Är detta verkligen vad du vill – eller vad du har nöjt dig med?

2. Ditt verkliga potentialmål

Föreställ dig detta:

Du har redan all kompetens, alla resurser och all förmåga du behöver.

Vad skulle du då vilja uppnå?

Beskriv ditt mål så detaljerat som möjligt:

3. Din Y-idé

Det mål du precis beskrev kallas en **Y-idé** (en större idé utanför din nuvarande komfortzon) .

Spela “OM-spelet”

Beskriv hur ditt liv skulle se ut om du uppnår målet.

“Om jag gjorde detta... då skulle...”

Lista fördelarna

Vilka positiva konsekvenser skulle detta skapa?

4. Perspektivskifte

Föreställ dig att du ger råd till en annan person som har detta mål.

Vad skulle du säga till någon som INTE vågar agera?

5. Rädslan bakom stagnation

Många agerar inte på sina stora idéer på grund av rädsla.

Reflektera:

Vad är du egentligen rädd för?

6. Dina rädslor, tvivel och oro

Lista alla rädslor som dyker upp när du tänker på ditt stora mål
(*detta moment finns tydligt beskrivet i arbetsbladet, sida 4*)

7. Bryt skräckbarriären

För varje rädsla – skriv vad du kan göra åt den.

Rädsla → Lösning

1. _____
→ _____
2. _____
→ _____
3. _____
→ _____

Nytt perspektiv

Vad är det värsta som kan hända?

Vad är det bästa som kan hända?

8. Beslutet

Är du villig att ta steget utanför din komfortzon?

Ja

Jag tvekar

Om du tvekar – vad håller dig tillbaka?

9. Veckans action

Vilket konkret steg kan du ta denna vecka mot ditt större mål?

10. Reflektion – De tre R:en

(Från sista sidan i arbetsbladet)

Review (Granska)

Vad har du lärt dig i denna lektion?

ReThink (Tänk om)

Vad behöver du tänka annorlunda kring?

Rewrite (Skriv om)

Hur ser din nya målbild ut?

11. Förtydliga ditt mål

Är ditt mål tydligt nog?

- Ja
 Nej

Skulle en annan person förstå exakt vad du vill?

Hur kan du göra det tydligare?

12. Framåtriktning

Vilka handlingar kommer att ta dig och ditt team närmare målet?

13. Egna anteckningar
