

En enkel modell för *målsättning*

Steg för steg dit du vill. Veckan har 168 timmar. Vad gör du med dina 30?



VÄLKOMMEN

Ingen guru. Bara en modell *som fungerar.*

Mitt namn är Patric Nilsson och jag har lång erfarenhet av att jobba med målsättning, både för egen del och inom organisation och ledarskap.

Jag är ganska rationell när jag sätter mina mål. Jag är ingen guru utan en helt vanlig person som har följt mina mentorers råd och, precis som de, agerat.

Det här materialet är något jag har jobbat med i många år, för att det är enkelt att lära ut och för att det fungerar. När jag tydligt har bestämt vad jag vill, gjort en plan och agerat på den, har jag nått hela vägen.

Min passion är att visa människor att det finns alternativ, och att hjälpa dem som vill att nå det de verkligen är sugna på.

Så använder du guiden

Skriv ut den eller fyll i den på skärmen. Ta en sida i taget. Sätt dig gärna någonstans där du trivs och får perspektiv, med en kopp kaffe och en penna.

*Om du inte vet vart du vill är det som att sätta sig i en taxi och säga:
kör någonstans.*

STEG 1

Varför ska du *sätta mål*?

Du behöver ställa dig själv den frågan, för den kan inte jag svara på. Det kan vara så att du har något inom dig som du drömmer om, eller så har du ingen aning och är frustrerad över att ha det som du har det.

Det finns människor som vill från något och det finns människor som vill till något. Oavsett vilket lever jag med övertygelsen att vi mår bra av att sträva efter något. Precis som ett frö växer upp till en blomma eller ett träd behöver vi växa. Eftersom du läser det här är du redan på väg.

Mitt varför

STEG 2

Vad är inte *förhandlingsbart*?

Du har säkert hört att du ska ge allt om du vill någonstans. Jag håller inte riktigt med. Vi behöver fokus, men vi behöver också balans. Vi har 168 timmar i veckan. Vi sover bort ungefär 56. Med ett vanligt jobb går 40 till arbete. Av de 72 som är kvar går säkert 40 till familjen, hemmet och allt runtomkring. **Vad du gör med de drygt 30 timmar som blir över avgör hur din framtid ser ut.**

Jag vet att du har saker du inte vill rubba på, och det ska du inte heller. Sömnen är prio ett för mig. Jag behöver egentid på morgonen och en paus mitt på dagen för att hålla över tid.

Det här är inte förhandlingsbart för mig

Sömn? Träning? Egentid? Relationen? Familjen?

STEG 3

Lev med en tydlig intention

Tanken är att allt du gör ska gå i linje med vart du är på väg. Din familj är anledningen till att du gör det du gör. Din hälsa är ingen motpol till din karriär. Dina mål kan handla om personlig utveckling, inkomst, relationer eller hälsa, vad du vill.

Blanda inte ihop *hur* med dina mål. Planen tittar du på efter att du har satt dina mål. Ditt hur är egentligen ett vem: någon som har gjort det du vill göra och kan hjälpa dig att lägga en plan.

Innan du skriver: bli inspirerad. Ta en skogspromenad, lyssna på musik som lyfter dig eller gå på en inspirerande föreläsning. Du vill skriva mål du faktiskt vill nå, inte bara sådant som tar dig igenom ett år till.

STEG 4

Föreställ dig ditt drömliv

Vad vill du vara, göra och ha? Jag kan ta mig själv som exempel.

VARA

Patric: Jag skapar återkommande inkomster och utbildar andra i det.

GÖRA

Patric: Jag bygger säljorganisationer.

HA

Patric: Jag har frihet, och hjälper människor att skapa den.

STEG 5

Om du trodde att du kunde nå *vad som helst*, vad skulle du skriva?

Sätt dig någonstans där du trivs, gärna med utsikt, där du får perspektiv och blir inspirerad. Skriv utan att censurera. Kreativiteten kommer när du väl har börjat.

30 mål på 10 år

Stort och smått, allt får plats

1	_____	16	_____
2	_____	17	_____
3	_____	18	_____
4	_____	19	_____
5	_____	20	_____
6	_____	21	_____
7	_____	22	_____
8	_____	23	_____
9	_____	24	_____
10	_____	25	_____
11	_____	26	_____
12	_____	27	_____
13	_____	28	_____
14	_____	29	_____
15	_____	30	_____

STEG 6

Från tio år till *ett år*

Välj ut bland dina 30. Vilka är viktigast på kortare sikt?

10 mål på 5 år

- | | |
|---------|----------|
| 1 _____ | 6 _____ |
| 2 _____ | 7 _____ |
| 3 _____ | 8 _____ |
| 4 _____ | 9 _____ |
| 5 _____ | 10 _____ |

5 mål på 3 år

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

3 mål på 1 år

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

DITT VIKTIGASTE MÅL FÖR DET KOMMANDE ÅRET

Vad är den där saken som verkligen skulle betyda något om du nådde den? För mig var det frihet.

STEG 7

Allt annat *kan vänta*

När du har jobbat med det här blir det lättare att förstå vad som är viktigt. Det du gör ska gå i linje med dina mål. Allt annat kan vänta.

Jag minns när jag tänkte: om jag gör det här rätt kan jag göra allt det andra sedan. Vissa saker ville jag inte sluta med, men jag var villig att pausa dem för att fokusera på det som tog mig närmare mina mål. Allt annat är som ett ankare som håller dig kvar där du är.

Om du alltid gör samma sak får du alltid samma resultat. Du måste göra något annorlunda för att få något annorlunda.

Många lyckas inte för att de hela tiden ser nya saker som glittrar i periferin. Det är spännande att prova nytt, men om du alltid börjar om bygger du aldrig något stort. Och allt du inte har gjort känns svårt, medan allt du har gjort känns enkelt. Fråga därför någon som har gjort det hur man gör.

Din "någon gång kanske"-lista

Jag har en mapp som heter Someday maybe. Där lägger jag alla idéer som pockar på men inte ska få min uppmärksamhet just nu. Då slipper jag bära dem i huvudet.

STEG 8

En plan är *projekt och uppgifter*

Varje plan innehåller ett eller flera projekt, som i sin tur innehåller en eller flera uppgifter. Låt oss ta ett exempel.

Mål: Lära mig spela gitarr

Projekt 1: Köpa en gitarr

- ☐ Leta annonser
- ☐ Se om någon butik i närheten säljer
- ☐ Fråga om någon vet en som är till salu
- ☐ Träffa en säljare
- ☐ Köp gitarren

Projekt 2: Prova gitarren

- ☐ Sätt dig på sängkanten och hitta några grepp
- ☐ Sök enkla videor som lär ut grunderna
- ☐ Ta reda på om det finns en kurs nära dig
- ☐ Fråga om någon duktig vill hjälpa dig

Projekt 3: Lära dig spela

- ☐ Gå på lektionerna
- ☐ Öva med videor som stöd
- ☐ Spela med någon du känner
- ☐ Öva några timmar i veckan

Lägg märke till tydligheten. Det finns inga tveksamheter. Om du följer planen når du ditt mål, oavsett hur lång tid det tar. När du har gjort alla uppgifter i ett projekt är du klar med det och kan börja på nästa.

Märker du att du inte är i mål fast du har gjort alla uppgifter behöver du lägga till fler, så att du vet exakt vad som behöver göras.

Frågan är aldrig om planen fungerar. Frågan är alltid om du väljer att göra det som står i den.

STEG 9

Nu är det din tur. *Kör!*

Mitt mål

Projekt 1:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Projekt 2:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Projekt 3:

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

STEG 10

De två viktigaste frågorna

Hur högt du kan nå beror mindre på var du börjar och mer på hur öppen du är. Ringa in din siffra.

Fråga 1: Hur villig är du att lära dig?

Hur villig är du att lyssna på dem som har gått vägen före dig? Att läsa böcker om hur du blir bättre? Om du inte är beredd att lära dig det du behöver blir det inget.

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Fråga 2: Hur villig är du att förändra dig?

"Jag har alltid gjort så här" fungerar inte. Om du står still medan allt annat utvecklas backar du i praktiken. Hur villig är du att använda det du lär dig, så att du det här året kan nå helt nya resultat?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Siffran varierar, och det är normalt. Under en inspirerande föreläsning kan du ligga på tio i början och vara nere på fyra efter en halvtimme, för att hjärnan är full av nya insikter. De som når långt letar ständigt efter sätt att fylla på. Det bästa du kan göra är att vara öppen för att lära och villig att förändras.

STEG 11

Börja i dag

Tre saker jag gör i dag för att komma igång

Tre saker jag behöver lära mig

Det finns två typer av människor: de som vill utvecklas och de som inte vill. Eftersom du har kommit så här långt har du redan visat vilken du är.

Jag hoppas att i dag är dagen då du bestämmer dig. Jag hoppas att det här materialet inspirerar dig att agera på det du redan vet att du vill, eller att du får nya tankar på vägen. Klappa dig själv på axeln och säg: bra jobbat!

NÄSTA STEG

Gratis videokurs: Grunden

Tre korta lektioner om att synas, bygga förtroende och skapa en inkomst som inte bara hänger på din tid.

Ett kostnadsfritt samtal

Vi pratar om dina mål och vad som skulle passa dig. Förutsättningslöst, ingen press.

HITTA MIG

patricnilsson.se
me@patricnilsson.se

FÖLJ MIG

linkedin.com/in/patric-nilsson
youtube.com/@patricnilsson-dinmentor

Gör det kommande året till ditt bästa.