

## **Designa din framtid** – och att få det att hända

I den här övningen sammanfattas mycket av det du lärt dig hittills om drömmar och lustskapande. Du kan använda den som en utgångspunkt när du jobbar med dina drömmar. Den fungerar både om du gör den själv eller tillsammans med andra.

Ta fram papper och en penna. Avsätt en stund för dig själv och sätt kanske på lite musik som du gillar, gör en kopp kaffe eller något annat som passar just dig för att komma in i en bra känsla. Bestäm dig för att fokusera enbart på att designa din framtid nu en stund.

Övningen är uppdelad i två delar med ett antal steg i varje. Arbeta snabbt och aktivt för varje steg, skriv kort och i listform. I del ett aktiverar du dina drömmuskler och öppnar upp dina drömperspektiv för vad som är möjligt att få att hända under de kommande tio åren. I del två utvecklar du tre av dina mål djupare och aktiverar dem. Gör dig redo!

## Del 1

### 1. Du är redan en drömförverkligarmaskin

Gör en lista och skriv ner saker du redan har skaffat, gjort eller blivit som för dig en gång tidigare var en dröm eller ett mål. Det kan vara små eller stora saker, skriv ner allting du kan komma på.

### 2. Vad vill du verkligen ha? Gör en tioårs drömlista

Här är ingenting omöjligt. Spåna vilt och skriv ner i en lista alla saker som du kommer på som du vill ha, vill göra och vill bli inom de kommande tio åren. Tänk till exempel på din karriär, din personliga utveckling, din ekonomi, din familj, dina favoritnöjen, dina relationer och vad du vill ge till världen. Tänk inte för mycket utan bara skriv ner det som dyker upp, det kvittar om det känns orimligt att du skulle kunna uppnå det i dag. Tio år är en lång tid, du har ingen aning om vad som är möjligt i morgon, så förutsätt att det är möjligt och bara fortsätt skriva. Minst 20 saker, helst över 50, ta den tid som behövs.

### 3. Tidsätt årsvis

För varje mål på din lista, skriv ner inom vilken tidsrymd du vill uppnå det. Välj ganska grova steg, till exempel 1 år, 2 år, 3 år, 5 år eller 10 år och sätt en siffra vid varje mål. Känner du att du dyker på något i listan som inte längre är intressant, stryk det bara och gå vidare. När du är klar skall du ha en siffra för varje mål på din drömlista.

### 4. Prioritera.

Gå igenom listan och välj tre av dina mål som du allra helst vill uppnå. Gör en ring kring dessa tre. För vart och ett av dem, gå sedan igenom del 2 av övningen på nästa sida.

## Del 2

### 1. Utveckla dina anledningar

Föreställ dig att du redan har uppnått ett av dina mål och tänk efter vad det kommer att betyda för dig. Varför vill du uppnå just det här målet? Skriv ditt mål överst på ett nytt papper och lista alla tänkbara anledningar till varför du vill uppnå det.

### 2. Bevis

Vad kommer du att se, höra och känna när du uppnått ditt mål? Var så specifik du kan kring hur det kommer att vara när det är klart. Tydliggör dina bilder, vad du själv eller andra kommer att säga till dig, hur det kommer att kännas, kanske smaka och lukta. Gör det livfullt!

### 3. Vill-check

Om du fick ditt mål nu direkt idag, skulle du vilja ha det? Tänk dig in, med alla sinnen, i hur det kommer att vara när du har nått målet och haft det en tid. Är det fortfarande vad du vill? Checka av så att du verkligen vill det du har skrivit ner. Kolla så att det är något du gör för dig själv och inte för någon annan, en del lever för att förverkliga andras drömmar. Kolla också att du själv är ansvarig, så att du inte ytterst är beroende av någon annan för att det skall kunna hända. Vill du verkligen? Lyssna på dig själv och om svaret är "ja!", gå vidare. Avbryt annars och jobba i stället med något av dina andra mål.

### 4. Utmanings-check

Det är inte säkert men det kan finnas utmaningar som ligger och lurar på dig längs vägen. Genom att du känner till dem innan, kan du lättare komma förbi dem om de dyker upp. Kolla av eventuella hinder hos dig själv eller i din omgivning och skriv ner vad du kan tänkas behöva göra för att komma förbi dem.

### 5. Action

Vad behöver du göra för att ditt mål skall bli verklighet? Skriv ner, utan att prioritera, alla tänkbara saker du kan komma på att du behöver göra för att det skall hända.

### 6. Action, action, action!

Vilka tre saker är de första handlingar du behöver göra för att förverkliga ditt mål? Ringa in dem från listan ovan och skriv 1, 2 eller 3 för i vilken ordning du skall göra dem i. Se till att det första steget är lätt och går snabbt att ta. Om du inte upplever det som lätt, bryt ner det i mindre delar.

### 7. Skriv in dig

Skriv under på att du verkligen skall förverkliga ditt mål genom att skriva in dig i ditt eget målgenomförandekontrakt. Skriv under på att "Jag lovar härmed att göra allt jag kan för att uppnå ..." med din egen namnunderskrift. Det sätter din övertygelse på pränt och skapar någonting inom dig som gör att det verkligen blir av.

### 8. Är det klart nu?

Nix, du gissade antagligen rätt. Det är dags att sätta igång också! Gör som du vill om du vill fortsätta med del 2 för dina andra två prioriterade mål, eller sätta igång direkt med en gång med att agera på ditt första mål. Gör åtminstone det första steget på din action-lista innan du eventuellt tillåter dig själv att göra någonting annat än den här övningen. Då kommer du igång, och saker börjar på ett alldeles magiskt sätt att hända för dig.

Den här övningen är något av det mest kraftfulla du kan göra för att få saker att hända. Vi vill verkligen att du får möjlighet att uppleva det genom att faktiskt aktivt göra den och fokusera helhjärtat på det. Enjoy!