



Övning: Att planera konkreta steg

Varför?

Du lär dig att sträva efter att få det liv du vill ha genom att planera sådana steg som passar dig.

Hur?

Du kan använda dig av denna övning alltid då du känner att du behöver förändring på något område i livet.

Du kan använda övningen för olika mål oavsett om de är små eller stora samt vare sig du önskar nå dem på kort eller lång sikt.

1. Välj ett mål som är meningsfullt för dig att sträva mot eller en viktig sak som du vill uppnå.

Försök välja ett mål som är motiverande, tydligt och går att uppnå. När du sätter upp ett mål kan du utgå från vad du redan kan och vet.

Det är ofta bra att först prova på att sätta upp mål som är möjliga att uppnå inom en kort tid såsom några veckor eller högst några månader.

Exempel på mål:

- jag lär mig spela gitarr
- jag lär känna nya människor
- jag lär mig att stå på huvudet
- jag höjer mitt medeltal
- jag lär mig att bara vara sysslolös och inte göra någonting

Om du inte kommer på några mål kan du utgå från dina styrkor. Kan du komma på något som intresserar dig baserat på dem? Kom ihåg att det inte behöver handla om något fint eller perfekt mål. Det viktigaste är att du kommer igång.

Skriv ner dina mål här



2. Planera sedan din egen väg till målet, ett steg i taget.

Skriv ner delmål som du ska uppnå för att komma närmare ditt huvudmål. Om det känns svårt att komma på några delmål kan du gå igenom planen baklänges, från slutet till början.

Ett exempel: Jag vill kunna spela gitarr. Därför behöver jag öva. Jag behöver en lärare och en gitarr.

Dina delmål kan därmed vara:

1. Jag skaffar en gitarr.
2. Jag letar upp instruktionsvideor på Youtube.
3. Jag väljer en låt som jag börjar öva på.
4. Jag övar varje tisdag.
5. Jag kan spela min favoritlåt.

Gör upp en plan över de olika stegen t.ex. i kalendern i din telefon. Om du vill kan du också skriva ner din plan här i rutan

3. Genomför planen och justera den vid behov.

Kom ihåg att det alltid går att justera sin plan. Din plan kanske ändras, eller så tar det lite längre tid att uppnå målet. Du kan också skjuta upp genomförandet av planen till en lämpligare tidpunkt.

Det viktigaste är att du här och nu gör saker som är viktiga för dig själv.