



Sæt mål for det kommende år – et refleksionshæfte

Har du ikke allerede lavet refleksionshæftet med refleksioner over året, der er gået, vil jeg anbefale dig at starte der.

Der laver du nemlig afslutningsvist nogle refleksioner, som du med fordel kan bruge til dette refleksionshæfte.

Læs dem gerne igennem inden du går i gang med nedenstående spørgsmål, så du er helt opdateret med, hvad du har lært af det forgangne år.

Vi kan sætte mange forskellige mål, men af bitter erfaring, har jeg erkendt, at det mere fokuseret vores mål er, det nemmere bliver det at gå efter det.

Hvis du gerne vil mange ting på en gang, kan det blive svært at prioritere, hvornår du skal gøre det ene eller det andet og derved kan det ende med at tage længere tid end nødvendigt, at opnå dine mål.

Så mit bedste råd er: Jo færre ting, du udvælger som mål, jo mere energi har du at kaste i lige netop dét mål.

Og nu til refleksionerne – god fornøjelse!

Ud fra de erfaringer du fik af det forgangne år, hvad er det så tydeligt, at du sætter pris på, på nuværende tidspunkt i dit liv?

Hvad kunne du godt tænke dig skulle fylde mere i dit liv det kommende år?

Hvad kunne du godt tænke dig fyldte mindre det kommende år?

Er der et særligt område i dit liv, hvor du mærker et behov for udvikling? Hvilket?

Hvordan forestiller du dig, at dette kunne se ud?

Ud fra de ting du har skrevet i ovenstående refleksioner, hvordan kunne et mål så lyde?

Er målet specifikt, attraktivt og realistisk? Og er det et mål, som er i overensstemmelse med det menneske, du ønsker at være?

Hvorfor er det vigtigt for dig at opnå dette mål?

Lav gerne en overordnet plan for, hvordan du vil sørge for at nå i mål.

Det kan være nye leveregler, fx jeg vil gå til yoga hver onsdag, og hvis ikke jeg kan denne dag, skal jeg finde en erstatningsdag.

Det kan også være en plan for hver måned/kvartal/halve år, fx 1. kvartal – Indføre flere grøntsager i min kost, 2. kvartal – skære ned på kødet, osv.

Hvilke handlinger vil det kræve af dig, hvis du skal opnå dit mål?

Hvad er det realistisk at starte med? Og hvad er næste skridt derefter?

Kræver dit mål, at du inddrager andre? Hvem? Hvordan skal de inddrages?

Hvad kan hjælpe din motivation på en dårlig dag?

Hvordan kan du støtte dig selv bedst muligt i at opnå det, du drømmer om?

*Hvordan kan dine omgivelser og omverden støtte dig i at opnå din drøm?
Skal der omrokeres i skabene, laves en aftale med en veninde om en træningsaftale,
eller skal du have den bog, du gerne vil læse, liggende fremme? Hvad passer til dit
mål?*

Jeg håber meget, at de ovenstående overvejelser har medvirket til at sætte en retning for dig for det kommende år.

Næste side er tiltænkt som et ark du kan udfylde og hænge op et sted derhjemme, hvor du hyppigt ser det. Det kan være med til at holde dig til ilden, så du skridt for skridt bevæger dig mod målet.

Hvis du synes, at ovenstående har været interessant, kan jeg med glæde fortælle dig, at den bog/kalender, jeg er i gang med at lave, kommer til at handle lige netop om at sætte mål og drømme. Og ikke mindst, at gå efter drømmen ud fra en konkret plan. Jeg glæder mig meget til at dele den med dig!

Tak fordi du gjorde brug af dette redskab!

De mest heppende hilsner
Stine Sørensen

Navn:

Dato:

Mit mål er:

Det er vigtigt for mig fordi (dit hvorfor):

Leveregler, som skal hjælpe mig til at opnå mit mål:

Ting jeg kan gøre for at nå mit mål (streg gerne ud, når du har gjort dem):
