

# Målstrategi

1. Bestäm dig för ett mål. Hur vill du att ditt liv och din relation ser ut? Det kan vara din relation till dig själv och till en partner. Vet du inte? Utgå då ifrån vad du inte vill. Oftast har vi rätt bra koll på det vi inte vill. Vänd sedan påståendet till ett positivt. Exempel, jag vill inte leva i en relation där jag känner mig kvävd, oälskad och överkörd. Vänd det till, jag är så glad och tacksam att jag lever i en kärleksfull relation där jag känner mig älskad, respekterad precis så som jag är. Jag vaknar varje dag med ett stort leende på läpparna och är så oerhört tacksam för att jag får leva i denna magiska värld, och utveckla min fulla potential.
2. Sätt datum
3. Skriv ner vad du är beredd att ge i utbyte för att nå dina mål. Vi får ingenting för inget, så du behöver ge något för att du ska nå ditt mål. Exempel om ditt mål är att skapa en kärleksfull relation, behöver du börja studera vad en sådan person gör, tänker och agerar. Du har ju redan börjat med detta program, vilket kommer att leda dig framåt till ditt mål. Nu gäller det att fortsätta göra övningarna och bli mer och mer medveten om dig själv. Detta innebär att du behöver avsätta tid varje dag till studier. Var beredd att lägga ner den tid som det krävs, alltså betala priset.
4. Skriv ner vad du tror om ditt mål, tex det här fixar jag galant, oj det här vet jag inte om jag klarar, vet inte om jag fixar det och så vidare. Kom ihåg att vara ärlig här. Det negativa alltså det som står i vägen för att du ska nå ditt mål, kan du knacka på och jag kommer att leda dig i sådana processer.

Här är några rader om vad framgångsrika personer tror, implementera dem gärna i din målbild: Jag tror att jag kan åstadkomma allt jag är villig att bli. Genom att jag agerar och fokuserar mitt sinne på vad jag vill kommer möjligheter att dyka upp. Jag tror att genom att jag ställer frågor till mig själv, kommer jag att få svar..."Hur kan jag?". Jag tror att det alltid är ett pris att betala för allt jag vill åstadkomma, och jag tror att det kan vara kul att betala det priset. Jag tror att hemligheten för att skapa det jag vill är att fokusera mitt sinne på det och sen agera. Jag tror att jag kan kontrollera mitt sinne, mina tankar, mina känslor och vad jag fokuserar på, och därför är jag herre över mina erfarenheter i mitt liv. Jag tror att i varje situation kan jag hitta ett kreativt sätt att vinna.

5. Vad kan du se, höra, känna när du nått ditt mål?
6. Hur vet du att du nått ditt mål? Till exempel om målet är att skapa en kärleksfull relation. Vad innebär det? Vad kännetecknar en kärleksfull relation? Känna sig älskad, respekterad och ha roligt tillsammans, samt älska och respektera mig själv som jag är.

7. Har du gjort något sådant förut?
8. Vad vet du redan när det gäller ditt mål?
9. Känner du andra som gjort samma sak och hur kan du ta reda på hur de gjorde?
10. Behöver du yttre hjälp för att nå ditt mål? Vad i så fall? När? Hur vill du ha hjälpen?
11. Vilka resurser har du för att du ska kunna nå ditt mål?
12. Vilka resurser behöver du införskaffa? T.ex. kunskap, kapital osv.
13. Vad är syftet med ditt mål?
14. Vad vinner du när du når ditt mål?
15. Vad förlorar du när du når ditt mål? Denna fråga kan tyckas konstig. Du tänker kanske, men det finns väl inge förlust i att nå mitt mål, men att nå ditt mål innebär också att du själv behöver "steppa upp", alltså börja respektera dig själv, sluta vara ett offer och ta ansvar och det kan många gånger vara både tufft och läskigt.
16. Vad kommer att hända när du når ditt mål?
17. Vad kommer att hända om du inte når ditt mål?
18. Ställ in ditt sinne på ditt mål. Läs ditt mål högt för dig själv minst 2 gånger per dag med känsla.