

# Mina målsättningar för 2016

dgn / ~

Vad har jag stört mig på under 2015? När jag tänker på det, vill jag verkligen ändra på det i framtiden.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Under 2015 har jag varit så nöjd med detta i mitt liv. Detta har jag uppnått, dessa härliga upplevelser, underbara stunder. Detta var riktigt bra!

**Think BIG**

"Rise above little things. Be a big thinker. You are what you think. So just think big, believe big, act big, dream big, work big, give big, forgive big, laugh big, image big, love big, live big. Carry that list and you'll start feeling big. Be a believer and you'll be an achiever."

Brian Tracy

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Life responds to deserve and not to need. It doesn't say, "If you need you will reap" It says, "If you plant you will reap." The guy says, "I really need to reap." Then you really need to plant.  
Jim Rohn

Statusrapport 2015

En titt på min nuvarande situation:

Ålder: \_\_\_\_\_

Familjeförhållanden: \_\_\_\_\_

Yrke, notera eventuella förändringar de senaste fem åren:

---

---

Ansvarsnivå i arbetet:

---

Hur nöjd är jag med jobbet? (på en skala från 1 till 10 där 10 är "Jag älskar mitt jobb" och 1 är "Jag hatar mitt jobb") \_\_\_\_\_

Årsinkomst: \_\_\_\_\_

Tillgångar: \_\_\_\_\_

---

Skulder: \_\_\_\_\_

---

Nya kunskaper eller färdigheter jag tillägnat mig under den senaste 5 års perioden:

---

---

Lyckekvot (hur lycklig är jag på en skala från 1 till 10 där 10 är Så lycklig att jag är i extas och 1 är att jag är olycklig): \_\_\_\_\_

Vad är jag mest nöjd över i mitt liv? \_\_\_\_\_

---

---

"To understand the heart and mind of a person, look not at what he has already achieved, but at what he aspires to do."

Kahlil Gibran

År 2020 skulle mitt liv kunna vara:

Om jag kunde skapa det liv jag skulle vilja ha, och bli den personen som jag vill bli, så ser mitt liv ut så här år 2020:

Ålder: \_\_\_\_\_

Familjeförhållanden: \_\_\_\_\_

Yrke, notera eventuella förändringar de senaste fem åren:

---

---

"The past does not equal the future."  
Anthony Robbins

Ansvarsnivå i arbetet:

---

Hur nöjd skulle jag vara med jobbet? (på en skala från 1 till 10 där 10 är "Jag älskar mitt jobb" och 1 är "Jag hatar mitt jobb") \_\_\_\_\_

Årsinkomst: \_\_\_\_\_

Tillgångar: \_\_\_\_\_

---

Skulder: \_\_\_\_\_

---

Nya kunskaper eller färdigheter jag tillägnat mig under den senaste 5 års perioden:

---

---

Läckokvot (hur lycklig jag skulle vara på en skala från 1 till 10 där 10 är Så lycklig att jag är i extas och 1 är att jag är olycklig): \_\_\_\_\_

Vad skulle jag vara mest nöjd över i mitt liv? \_\_\_\_\_

---

---

Vad vill jag inom de närmaste 10 åren?

Målet jag vill nå

Om \_ år

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		
11.		
12.		
13.		
14.		
15.		
16.		
17.		
18.		
19.		
20.		
21.		
22.		
23.		
24.		
25.		

"The reasonable man adapts himself to the world. The unreasonable one persists in trying to adapt the world to himself. Therefore all progress depends on the unreasonable man."  
George Bernard Shaw

26.		
27.		
28.		
29.		
30.		
31.		
32.		
33.		
34.		
35.		
26.		
37.		
38.		
39.		
40.		
41.		
42.		
43.		
44.		
45.		
46.		
47.		
48.		
49.		
50.		

“We are  
what we  
repeatedly  
do.  
Excellence,  
then, is not  
an act, but  
a habit.”

Aristotle

Gå igenom din lista. Hur många 1-, 3-, 5- och 10 årsmål har du?  
Skriv ner hur många du har av varje. Gör det balans mellan 1 och 10 års mål?

1 år	
3 år	
5 år	
10 år	

Så här vill jag ha det inom vart och ett av dessa områden under 2016!

"Instead of focusing on what's next, let's get back to what's first."  
 -Author Po Bronson in Fast Company

Familj


Vänner


Fritid


Personlig utveckling

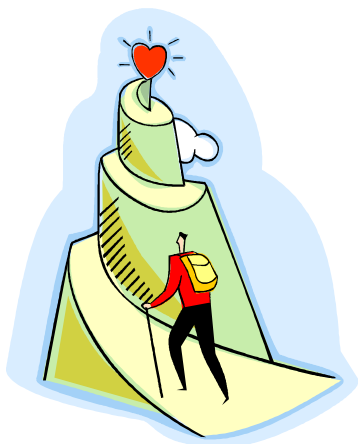

Hälsa


Arbete


Ekonomi


Andlig tid


Vilka av de här målen är de viktigaste att du uppnår 2016? Markera med en liten stjärna.



“Goals in writing are dreams with deadlines.”

Brian Tracy

“Chance favours the prepared mind.”

Louis Pasteur

”Alla saker skapas två gånger. Det är en mental eller första skapelse, och en fysisk eller andra skapelse av alla saker. Du måste vara säker på att din blåkopia, den första skapelsen, är vad du verkligen vill ha, att du har tänkt igenom det noga. Sen sätter du igång med tegel och regler. Varje dag går du in i byggbaraacken och tar ut blåkopian för att se vad som ska göras den dagen. Du börjar med slutet i sikte”.

Stephen Covey



De här 5 målen är viktigast för mig.

Mina skäl till varför jag verkligen vill uppnå de här målen under 2016 är:

Mål 1	
Skäl 1	
2	
3	
4	
5	
Mål 2	
Skäl 1	
2	
3	
4	
5	
Mål 3	
Skäl 1	
2	
3	
4	
5	
Mål 4	
Skäl 1	
2	
3	
4	
5	
Mål 5	
Skäl 1	
2	
3	
4	
5	

”Vad du än förreställer dig livligt, hett åtrår, uppriktigt tror på, och entusiastiskt agerar mot, kommer oundvikligen att ske.”

Paul J Meyer

Hur mycket vill du uppnå dina mål? På en skala på ett till tio, där tio är att det känns mycket, mycket viktigt att du uppnår det, utan detta är ditt liv så oändligt mycket fattigare. Skriv en siffra för varje mål du satt upp.

Mål 1. \_\_\_\_ Mål 2. \_\_\_\_ Mål 3. \_\_\_\_ Mål 4. \_\_\_\_ Mål 5. \_\_\_\_

På en skala från ett till tio, hur hårt är du villig att arbeta för att uppnå ditt mål? 1 är "Åh, glöm det, jag tror inte det är värt besväret, om jag måste jobba för att nå dit." och 10 är "Jag kommer att göra vad som än krävs för att nå det här målet!" Skriv en siffra för varje mål du satt upp.

Mål 1. \_\_\_\_ Mål 2. \_\_\_\_ Mål 3. \_\_\_\_ Mål 4. \_\_\_\_ Mål 5. \_\_\_\_

Vad ska jag göra för att uppnå mina mål? Vilka saker behöver göras, och när?

Kom ihåg att skriv specifikt, mätbart och tidsatt och gör det realistiskt och attraktivt!

Mål 1.

---



---



---

Att göra: a. \_\_\_\_\_  
 b. \_\_\_\_\_  
 c. \_\_\_\_\_  
 d. \_\_\_\_\_  
 e. \_\_\_\_\_  
 f. \_\_\_\_\_

Mål 2.

---



---



---

Att göra: a. \_\_\_\_\_  
 b. \_\_\_\_\_  
 c. \_\_\_\_\_  
 d. \_\_\_\_\_  
 e. \_\_\_\_\_  
 f. \_\_\_\_\_

*It is better to make use of a chance to change than to try and change your chances.*

Mål 3.

---

---

---

- Att göra: a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_  
c. \_\_\_\_\_  
d. \_\_\_\_\_  
e. \_\_\_\_\_  
f. \_\_\_\_\_

Mål 4.

---

---

---

- Att göra: a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_  
c. \_\_\_\_\_  
d. \_\_\_\_\_  
e. \_\_\_\_\_  
f. \_\_\_\_\_

Mål 5.

---

---

---

- Att göra: a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_  
c. \_\_\_\_\_  
d. \_\_\_\_\_  
e. \_\_\_\_\_  
f. \_\_\_\_\_

Mina styrkor som kommer hjälpa mig uppnå de här målen:

---

---

Mina svagheter som kan hindra mig att nå mina mål:

---

---

Vem kan hjälpa mig nå de här målen?

---

---

Detta kan hindra mig från att nå mina mål:

Mål 1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mål 2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mål 3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mål 4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mål 5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Hur ska jag hantera de här hindren?

Mål 1.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mål 2.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mål 3.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mål 4.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Mål 5.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Det här kommer göra det roligt under tiden jag arbetar mot mitt mål:

Mål 1.

---

---

---

Mål 2.

---

---

---

Mål 3.

---

---

---

Mål 4.

---

---

---

Mål 5.

---

---

---

"I find it fascinating that most people plan their vacations with better care than they do their lives. Perhaps that is because escape is easier than change."

Jim Rohn

"If you go to work on your goals, your goals will go to work on you. If you go to work on your plan, your plan will go to work on you. Whatever good things we build end up building us."

Jim Rohn

Hur måste jag bli som person för att kunna förverkliga min lista med mål?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

"If you don't design your own life plan, chances are you'll fall into someone else's plan. And guess what they may have planned for you? Not much."  
Jim Rohn

Skriv ner sex saker som du vill göra varje vecka som kommer att bidra till att du blir den personen som du har beskrivit ovan, och sätt en ring kring de som du inte gör för tillfället. De här kommer att bli det du huvudsakligen ska fokusera på. Om din hälsa är toppen men dina relationer har blivit lidande, håll igång hälsan, men börja fokusera på de saker du behöver göra för att dina relationer ska bli bättre.

- A. \_\_\_\_\_
- B. \_\_\_\_\_
- C. \_\_\_\_\_
- D. \_\_\_\_\_
- E. \_\_\_\_\_
- F. \_\_\_\_\_
- G. \_\_\_\_\_

