

Guide for å utvikle begeistring.

1 - Hvem er du?

Hvem er du og hvordan ønsker du å være?
Hva er viktigst for deg i livet nå for tiden?
Hva er mine tydeligste verdigrunnlag?
Hvordan vet du at dette er viktigst?

Hvilke hensyn (relasjoner og/eller situasjoner) ønsker du å balansere?
Hva vil du få ut av det?
Hvordan vet du det?

2 - Hva er du flink til?

Hva er du egentlig flink til? Hvilke talent og ferdigheter har du? Hvilke talent og ferdigheter har du holdt igjen? Hva var du utpreget flink til i barndommen? Hvilke gode ideer har du hatt som du har tillatt andre å ta æren for? Hvordan beskrives dine beste suksesshistorier? – disse kan godt være små og for andre uvesentlige selv om de har gjort deg stolt, glad og begeistret.

3 - Hva brenner du virkelig for?

Hva er din sterkeste drivkraft? Hva har du utrettet de gangene du har vært oppspilt og stolt over å lykkes? Hva ønsker du å oppnå? Hva velger du å gjøre for å oppnå akkurat det? Hva gjør deg inspirert og glad? Oppsøk nettopp dette. Det kan være noe i ditt arbeidsmiljø eller privatliv som vil tilføre deg positiv energi og begeistring så fort du tar initiativ til å gjøre noe med. Hva kan du gjøre mere av, og mindre av for å få det bedre?

4 – Hva drømmer du om?

Lag en drømmeliste. Skriv ned konkret hva du drømmer om, både realistiske og urealistiske drømmer er inspirerende. Noen drømmer vil alltid forbli drømmer og de kan du kose deg med og bli inspirert av. Andre drømmer kan du strekke deg etter og virkeliggjøre. Du kjenner sikkert til folk som har oppnådd utrolige og nesten urealistiske mål. Hvilke drømmer tror du idrettsstjerner, popartister, politikere og topper i næringslivet har hatt?

Hva skal til for at dine drømmer blir til virkelighet? Hva vil du oppnå gjennom å realisere drømmene dine? Hva vil du gå glipp av hvis du lar dem forbli drømmer? Lag en aktivitetsplan for hver drøm og kast deg ut i det.

"Se det for deg og se til at det skjer." Tenk det, vill det og GJØR det.

5 - Just do it

La spørsmålene ovenfor surre rundt litt. Lag en liste for punktene 1 – 4 og la den vokse frem over litt tid. Noter løpende det du kommer på og gjør etter en tid en vurdering og prioritering på hva du vil gi oppmerksomhet. Tillat deg selv å tenke med hjertet og velg det du selv ønsker fremfor det andre synes du bør velge.

Velg maks to "hensyn du ønsker å balansere" fra pkt 1.

Beskriv deg selv med de 3 egenskaper du liker best fra pkt 2.

Hva brenner du mest for og hva ønsker du å oppnå? Fra pkt 3.

Plukk ut 3 realistiske drømmer du ønsker å virkeliggjøre fra pkt 4 og bestem deg for hvordan du vil virkeliggjøre disse.

Nå kan du utfordre og inspirere deg selv til å gjøre erkjennelser på egne muligheter, ta eierskap og ansvar for eget utviklingsløp, definere hensiktsmessige målformuleringer, legge planer og gjennomføre målrettede aktiviteter. Husk å gi deg selv inspirasjon og oppmuntring underveis.

"Uten å endre våre tankemønstre, vil vi ikke kunne løse de problemene vi skapte med de samme mønstre". *Albert Einstein*

Lykke til ☺