

Prosess for selvutvikling og personlig måloppnåelse



Innhold

Prosess for selvutvikling og personlig måloppnåelse.....	1
1 Innledning.....	3
2 Erkjennelsesfasen.....	3
2.1 Livshjulet.....	4
3 Intensjonsfasen.....	6
4 Konkretiseringsfasen.....	7
5 Handlingsfasen.....	9
5.1 Aktivitetsplan.....	10
6 Mulige hindringer.....	11
7 Evaluering og personlig belønning.....	12

1 Innledning

Om å sette seg *spesifikke* mål.

Om å sette seg spesifikke og *målbare* mål.

Om å sette seg spesifikke, målbare og *attraktive* mål.

Om å sette seg spesifikke, målbare, attraktive og *realistiske* mål.

Om å sette seg spesifikke, målbare, attraktive, realistiske og *tidsbestemte* mål.

Om å sette seg spesifikke, målbare, attraktive, realistiske og tidsbestemte mål, og faktisk nå dem.

Egne livsløgnere og dårlige unnskyldninger for å utsette eller la være er ofte svært vanskelige å bearbeide. Derimot er det mulig. "Det er jo aldri for sent og jeg kan like gjerne gjøre dette i morgen, til uken, neste måned eller til neste år". Resonnementet hjelper oss til å utsette og å la være. "Selvfølgelig ønsker jeg å nå målet men jeg har ikke tid nå". Nei vel, hvor sikker er du da på at du ønsker å nå målet hvis du *ikke tar deg tid* eller *gir deg tid*. Hvordan vil du nå målet hvis du unnlater å tillate deg selv å prioritere din egen tid? Det er jo *din tid*, ikke sant? Når sant skal sies tror jeg du tillater deg å bruke mye av tiden til ting som i det store og hele kunne vært nedprioritert for å frigjøre tid til det du er *best tjent med*. Selvfølgelig skal det ikke gå på bekostning av familie, venner, trening og andre gjøremål du er glad i. Derimot er det masse tid igjen som du sannsynligvis kaster bort. Still deg selv spørsmålet: "Hvor sterkt ønsker jeg å nå målet?"

Det er aldri for sent - derimot kan det være på tide.

Noen ganger kan disse spørsmålene, og mange andre, være vanskelig å besvare. "Send ut" spørsmålet og la det søke svaret over tid. Svaret vil nå deg hvis du lar spørsmålet jobbe for deg.

2 Erkjennelsesfasen

Gi deg mulighet til å tenke gjennom disse spørsmålene:

Hvem er du?

Hvor gammel er du?

Hvordan er dine familiære forhold?

Hva er viktig for deg i livet ditt?

Hvordan vet du det?

Hvilke hensyn ønsker du å balansere (utfordringer du ønsker å løse)?

Hvordan vet du det (hva vil det bety for deg å løse disse utfordringene)?

Memorer denne tilstanden. Plasser tilstanden (med hva du føler, hva du hører og hva du ser) i et bilde hvor du selv befinner deg med høy grad av mestring og glede. La dette bildet utvikle seg og fyll det med positivt innhold etter hvert. Du velger selv hva du vil fylle det med.

Hva er viktig i livet ditt nå og i overkommelig fremtid?

Hvilke av de viktige områdene i livet ditt er godt ivaretatt og hvilke er ser du for deg å forbedre?

Eksempler på "viktige områder" er karriere, økonomi, helse, familie og venner, kjærlighet og romantikk, personlig utvikling, fritid, fysiske omgivelser (bolig etc) osv. I modellen nedenfor beskrives "Livshjulet". De forskjellige delene i dette bestemmer du selv. I modellen er det satt opp et forslag som du selv kan endre.

2.1 Livshjulet

Livshjulet er et verktøy for å gi deg selv en oversikt over din egen tilfredshet akkurat nå. Det er din ærlige oppriktige mening som er poenget her. Hvor vellykket andre tror du er innenfor de forskjellige områder er irrelevant.

Grad av tilfredshet

Det dreier seg ikke om mengde, men hvor *tilfreds* du er personlig.

Du kan for eksempel være godt fornøyd med din økonomiske situasjon selv om du ikke tjener veldig mye for øyeblikket. Eller når det gjelder kjærlighet og romantikk: Det er ikke hvorvidt du har en partner eller ikke som er poenget, det er hvor tilfreds du er med situasjonen slik den er akkurat nå.

Sjekk den totale balansen

Som et uttrykk for graden av tilfredshet gir du hvert område poeng fra 1 til 6, der 1 betyr svært utilfreds og 6 betyr fullkomment tilfreds. Den innerste sirkelen er 1 og den ytterste er 6.

Når du har bestemt grad av tilfredshet for hvert enkelt livsområde, kan du tegne inn verdiene i livshjulet.

Dermed får du en framstilling av egen tilfredshet for øyeblikket. Dette kan hjelpe deg til å beslutte hvor du ønsker endring.

Velg ett (maks to om gangen) livsområde du er motivert for å skape endring i, og vær aktiv og målbevisst med dette over en periode.

Hva er jeg tilfreds med innenfor livsområdet?

Hva ønsker jeg å forbedre innenfor livsområdet?

Hva er viktig å endre på eller oppnå i livsområdet?

Hva vil jeg få tilført med endringen?

Hva skal til for å oppnå ønsket endring?

Når du har oppnådd ønsket endring, kan du skifte fokus til et annet livsområde. Dette vil utvikle seg naturlig og du styrer selv progresjonen.

Svært få livshjul er helt i balanse. Ikke la deg skremme av ditt eget. Alle har mulighet for forbedringer.

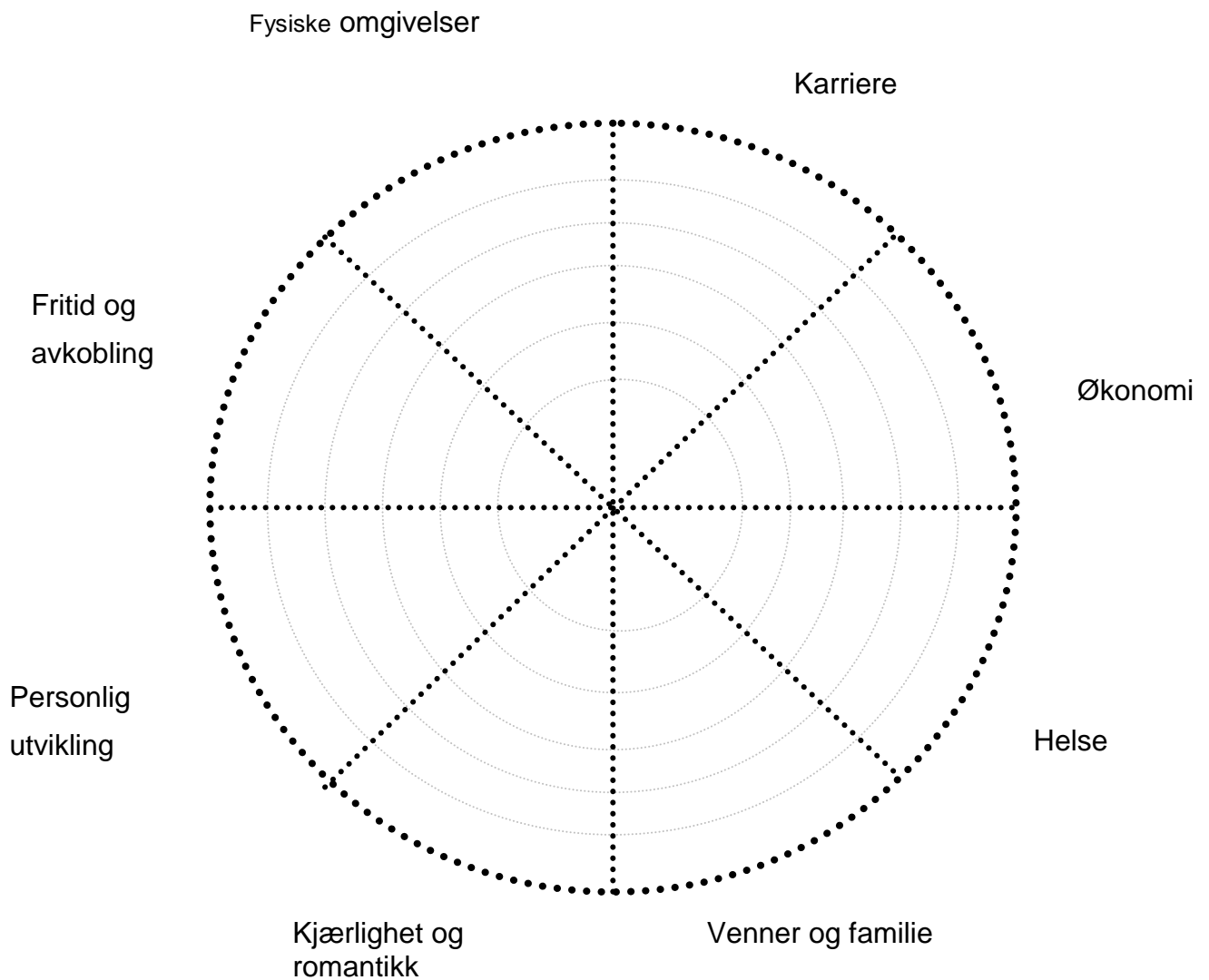
Balansen i livshjulet vil endres basert på hva som skjer i livet ditt.

Se godt på balansen i livshjulet. Vurder i hvilken grad du er motivert for å skape en bedring på ett eller flere av livsområdene.

Eksempel på livshjul i ubalanse:



Her har vi et hjul med 8 kakestykker som hver representerer ett livsområde. Kanskje du ønsker flere? Del i så fall opp et eller flere kakestykker for å få plass til de livsområdene du synes høre hjemme i ditt livshjul. Skriv ut denne siden og lag ditt eget livshjul. Her får du et signal om hva du er best tjent med å fokusere på for å skape balanse i livshjulet ditt – og i livet ditt. Du åpner nå mulighetene for å skape denne balansen. Resten er opp til deg.



3 Intensjonsfasen

Hva er *viktigst* for deg?
Hva ønsker du *egentlig* mest av alt?
Hva brenner du *sterkest* for?
Hva ønsker du å *forbedre* i livet ditt?

Still deg selv disse spørsmålene og gi deg tillatelse til å svare med hjertet:

Hva skal jeg bety og for hvem?
Hva gleder du deg aller mest til?
Hvem er jeg egentlig?
Hvor er jeg på vei?

Disse spørsmålene har vi allerede vært inne på. Kanskje du allerede har funnet svarene på dem.

Visjon og misjon

La oss se hvordan du kan definere en personlig visjon og misjon.

Skriv gjerne også litt om hvilke drømmer du har. Hva ønsker du å oppnå? Hva vil du som 80-åring se tilbake på som høydepunker i livet ditt?

Visjonen forteller hva som er vår "drøm", og trekker dermed opp det overordnede målet og kursen for alt vi gjør til daglig.

Hvor er jeg på vei?
Hva motiverer meg for dette veivalget?
Hva er min ledestjerne?
Hva er viktigst for meg?
Hva brenner jeg sterkest for?
Hva skal jeg bety for hvem?

Hva kan jeg selv gjøre for å realisere min drøm?
Hvem kan hjelpe meg og hva kan de hjelpe meg med?
Hva er eventuelt årsaken til at jeg velger å la være å gjøre mitt aller beste for å realisere drømmen?

Min visjon er å være/bli...

Misjonen forteller hva som er "vår oppgave" i livet.

Hva er resultatet av min visjon?
Hva er min oppgave i livet?
Hva er mitt bidrag til fellesskapet?
Hva vil jeg iverksette for å nå mine mål og oppfylle visjonen?
Hva vil jeg bli husket for?

Hva kan jeg selv gjøre for å realisere min oppgave i livet?
Hvem kan hjelpe meg og hva kan de hjelpe meg med?
Hva er eventuelt årsaken til at jeg velger å la være å gjøre mitt aller beste for å realisere min oppgave i livet?
Hvilke personlige mål ønsker jeg *egentlig* å oppnå i løpet av 12 mnd fra nå?
Hva vil jeg *egentlig* gjøre for å nå mine mål?
Hva trenger jeg *egentlig* hjelp til og av hvem?
Hva er det som *egentlig* som kan hindre meg i å nå målene?

Min misjon er å bidra aktivt til

Hva er det som er spesielt med deg og hvordan verdsetter du selv dette?

Disse funderingene bringer deg nærmere hvilke prioriteringer du selv bør ha for å oppnå det du faktisk ønsker for fremtiden. Funderingene er da noe. Skal du la det bli med det?

Se det for deg og velg om du vil la det skje...

Verdiskapning gjennom begeistring

4 Konkretiseringsfasen

Når du har kommet hit er det nok for at du har erkjent at du faktisk har sterke ønsker om å realisere deg selv og innfri dine personlige mål i overkommelig fremtid. Det er aldri for sent tenker du kanskje, for å utsette. Det er aldri for sent – derimot kan det være på tide. Det er jo du selv som bestemmer.

Et lite tips:

Velg noe som er viktig for deg og konkretiser maks to personlige målsetninger om gangen. Å fokusere på kun ett eller to vil hjelpe deg til å holde fokus. Når du har nådd målet ditt vil du oppleve at dette innebærer flere synergieffekter på andre problemstillinger i livet ditt. Du har startet en god sirkel og har gode forutsetninger for å ta tak i nye hensiktsmessige målsetninger.

En liten avklaring:

Ønsket resultat (ØR) er en følge/konsekvens av å nå målsetningen.

Hva er det som er viktigst i livet ditt nå for tiden?
Hvordan vet du at dette er viktig for deg?
Hvilke hensyn ønsker du å balansere i livet ditt?
Hvordan vet du at du ønsker å balansere akkurat dette?

Hvordan vil livet ditt arte seg når du har balansert dette?
Hvordan ser et bilde eller en film om livet ditt ut etter at du har balansert dette?
Hvilke farger er godt representert?
Hvilke lyder kan du tildele filmen eller bildet?
Hvordan kan du gjøre filmen/bildet enda mer innbydende?

Gjør det.

Utvikle dette videre og definer det SMART:

- S - spesifikt (formuler målet så presist og tydelig du kan)
- M - målbart (finn en måte å identifisere måloppnåelsen på)
- A - attraktivt (hvor viktig er målet egentlig for deg?)
- R - realistisk (det er faktisk mulig å oppnå i forhold til planlagt tidsforbruk og mulig motstand)
- T - tidsbestemt (gi deg selv en tidsfrist for målet og delmålene)

Sjekk også om målet er forenelig med andre verdier i livet ditt. Kanskje det til og med vil styrke disse verdiene.

Målet er selvfølgelig positivt formulert med fokus på det du ønsker i stedet for det du ikke ønsker.

Det er lov å gjøre små justeringer over tid for å gjøre målet enda mer SMART. Husk at det finnes 1000 dårlige unnskyldninger for å utsette eller sabotere denne prosessen. Disse parerer du selvsagt fordi du ønsker forbedring i livet ditt, ikke sant? Spør deg selv underveis (kanskje et daglig spørsmål):

«Hva er jeg best tjent med på sikt?»

Lukk øynene og dagdrøm om hvordan du har det når du har oppnådd målet og ønsket resultat er realisert:
Hva har du fått tilført gjennom ØR?
Hva kan du nå tillate deg som du savnet tidligere?
Hva medfører ØR for folk rundt deg?

Her har du flere funderinger for å hjelpe deg med å besvare spørsmålet om hva du er best tjent med: Konstater behov for endring. Er du motivert nok til å bruke tid på denne prosessen (uten dårlige unnskyldninger for å utsette eller sabotere).

Beskriv Ønsket Resultat (ØR). Hva vil du tilføre livet ditt ved å nå målet?

Beskriv nåværende situasjon i fht ØR. Hvordan kjenner du og skildrer forskjellen mellom hvordan du har det nå i fht hvordan du vil ha det når ØR har inntruffet.

Beskriv hvordan du vil utligne gapet mellom nå-situasjon og ønsket resultat (Strategi/ Kritiske suksessfaktorer). Hvilke aktiviteter kan iverksettes for å oppnå ØR.

Beskriv hvilke ressurser du trenger for å gjennomføre strategien. Hvem kan hjelpe deg med hva? Ivareta herunder også hvordan takle hindringer som kan oppstå og sikre optimal egenkontroll

NB! Gjør en sjekk på om du har negative formuleringer, for deg selv eller andre, rundt ØR. Har du det kan det være nyttig å omformulere målsetningen og ØR.

Sett også opp kriterier for å bekrefte at du har oppnådd målet, eller ønsket resultat om du vil. Her kan du benytte kvalitative eller kvantitative måleparametre. Det er her særdeles viktig at dette kan bekrefte tydelig at målet er nådd. Se dette som en del av SMART-definisjonen som er med å kvalitetssikre planleggingen, gjennomføringen og evalueringen av din prosess mot måloppnåelse.

Hvordan lyder nå din målsetning og hvordan har du definert ønsket resultat som følge av måloppnåelsen?:

Hva er målet ditt?

Hva er grunnen til at du valgte denne målformuleringen?

Hva vil du oppnå ved å nå målet/ hvordan er ØR formulert?

Hvor vil du oppnå ØR?

Når vil ØR inntreffe?

Hvordan vil du realisere ØR?

Hvem vil du ha med deg i opplevelsen av ØR?

Husker du bildet du konstruerte under erkjennelsesfasen? Ta det frem igjen og se hvordan det ser ut nå.

Hvordan ser bildet ut – hva og hvem er på bildet, og hvilket fargespekter er med?

Hvilken lyd er representert i bildet?

Hvilke følelser fornemmer du når du ser bildet for deg?

Hvordan kan du ytterligere påvirke bildet til å representere ØR på en positiv måte?

Lagre nå bildet i et spesielt rom i hjertet og hjernen slik at du lett kan hente det fram igjen. Finn et symbol eller en figur som kan minne deg på dette bildet og prosessen din mot ØR. Mange velger et favorittsmykke, kaffekopp, et notat på kjøleskapdøren, ringetonen på telefonen eller andre ting som flere ganger om dagen minner deg om din målsetning og ØR.

Nå er det nyttig å strukturere veien mot ØR i en handlingsplan. Dette vil være din egen plan og husk at det er du selv som bestemmer innholdet i denne. De som gjerne vil hindre deg og gjøre gjennomføringen vanskelig møter du med et smil og parerer, ikke sant?

5 Handlingsfasen

For å nå målsetningen og ØR er det en rekke aktiviteter du vil styre og være ansvarlig for. Du har allerede erkjent at du selv er ansvarlig for denne prosessen og hva du vil oppnå ved å gjennomføre nødvendige aktiviteter. Hva tror du blir resultat hvis du velger å la hele prosessen ligge, eller utsette?

Underveis vil du møte motgang og det er da viktig å fokusere på mulighetene. Det er viktig å akseptere at dette er nødvendige aktiviteter som vil innfri ØR for den som tørr nok, håper nok, tror nok og vil nok.

Tenk over:

Å oppnå en bestemt målsetning krever en viss motstand. Er det ingen motstand underveis er det urealistisk å både definere og oppnå mål.

Det er også viktig at du virkelig ønsker dette selv. Tenk med hjertet og spør om du virkelig vil. Er svaret negativt bør du gå litt tilbake for så å rette blikket fremover igjen. Er det ting i din målformulering som bør justeres i forhold til SMART-definisjonen?

Start bredt med å definere målsetningen din. Skriv ned det som faller deg inn. Det er naturlig at det tar litt tid for å få en tydelig definisjon og et nært forhold til målsetningen din. Skriv ned det som slår deg og la det modnes. Legg det bort en periode og la tankene sveve. Etter en stund (en time, en dag, en uke..) tar du fatt i igjen og konkretiserer målformuleringen. Dette er en prosess det er smart å gjøre flere ganger, nettopp for å la formuleringen modnes.

"Den raskeste måten å utvikle seg på er i sitt eget tempo" Virginia Satir.

Hvordan vil jeg beskrive "ønsket situasjon"/mitt mål i forhold til min "nå-situasjon"?

Her er noen spørsmål som vil hjelpe deg med målformuleringen. Husk SMART og Livshjulet:

Utviklingsområde

Personlige egenskaper:

Hvilke 3 egenskaper beskriver deg best/mest?

Hvilke av disse liker du selv best?

Hva brenner du aller mest for?

Hvilke forhold i livet ditt ønsker du å balansere/utvikle?

Utviklingsområde

Hvilke områder (max 2 om gangen) ønsker du å utvikle deg på?

Hva ønsker du å gjøre mer av/mindre av/annerledes?

Definer målet SMART (spesifikt, målbart, attraktivt, realistisk, tidsbestemt)

Begrunnelse for utviklingsområdet

Hva motiverer ditt valg for å utvikle deg på dette området?

Hvilke tilbakemeldinger, som styrker ditt valg, har du fått fra andre om dette?

Hva vil du kunne oppnå med å utvikle deg på dette området?

Hva vil du oppnå med å la denne utviklingen være?

Hvilke alternativer ser du for utfallet her?

Hvilke av disse utfallene ønsker du?

Hvordan kan du påvirke utfallet?

Hindringer for å gjøre noe med utviklingsområdet

Hvilke negative konsekvenser kan inntreffe ved å gjøre noe med det?

Hva kan hindre deg i å gjøre noe med utviklingsområdet ditt?

Hvordan kan du overvinne disse hindringene?

Handlingsplan

Aktivitet- og handlingsplan

Hvilke aktiviteter vil du gjennomføre for å nå dine mål innenfor utviklingsområdet?

Når skal de gjøres?

Hvilke resultater forventer du å få ved å gjennomføre de konkrete aktivitetene du har bestemt deg for å gjennomføre?

Hvilke resultat ser du for deg hvis du velger å la disse aktivitetene være?

Hvilke av disse 2 utfallene ønsker du?

Hvordan kan du påvirke utfallet?

Hvem andre kan bidra og hvordan?

Personlige utfordringer

Hva vil du endre på ved deg selv, eller fokusere ekstra sterkt på, for å lykkes i å utvikle deg på dette området?

Resultatindikatorer

Hvordan vil du måle at du er på vei til å nå eller har nådd delmålene dine?

Er denne handlingsplanen verdt bryet?

For deg personlig?

Hvorfor?

For dine omgivelser?

Hvorfor?

Oppfølging

Hvordan vil du videreutvikle deg innenfor området når du har nådd målene definert her?

Positive forsterkninger

Hvilke nye moment har dukket opp, underveis i prosessen, og forsterket din målformulering?

Hvilke avtaler har du gjort med deg selv for å nå ditt "prioriterte mål"?

Hvilke nye avtaler synes du selv du bør inngå med deg selv for å nå ditt "prioriterte mål"?

5.1 Aktivitetsplan

Sett så opp en Aktivitetsplan i tabellen nedenfor. Denne er dynamisk og vil kunne endres underveis. Definer selve aktiviteten, hva aktiviteten skal føre til (hvilket delmål du vil oppnå) og innen hvilken dato aktiviteten vil være utført.

Nr	Aktivitet	Forventet resultat/delmål	Utføres innen dato

Refleksjon

"Når du virkelig ønsker deg noe, vil hele universet arbeide for at ønsket ditt skal bli oppfylt."
--- Paulo Coelho, "Alkymisten"

"Jeg anser et menneske å ha rett, som står i kompaniskap med fremtiden" Henrik Ibsen

6 Mulige hindringer

Som tidligere nevnt er det motstand i alle prosesser mot måloppnåelse og utvikling.

Min overbevisning er at vi alle har mulighet til å leve i tråd med hvordan vi egentlig ønsker å leve, innenfor realistiske rammer (SMART). Dette gjelder deg også. Det er deg selv det kommer an på!

De største motstandene og hindringene ligger ofte i oss selv. Begeistring og motivasjon er avgjørende for å nå de målene du nå har satt deg. Du må selv fjerne de dårlige unnskyldingene for å utsette eller la være. Saken er at det alltid er rett tidspunkt for personlig utvikling. Uansett om du har masse å gjøre. Det er kun snakk om prioriteringer. Tiden du benytter på denne prosessen er din egen investering for fremtiden. Uavhengig av dine tidligere innfrielse av mål har du nå muligheten til å

Hva andre mener kan du velge å ignorere.

Hvem vet best hva du selv har mest behov av?

Hvem kan best definere hvordan din virkelighet er nå?

Hvem har størst påvirkning på hvordan din virkelighet blir i fremtiden?

Hvilke muligheter ser du?

Hva ønsker du å gjøre med disse mulighetene?

Hvem kan egentlig hindre deg?

Hvis denne "noen" er der kan du gjøre det allikevel – uten å si det til noen.

Hvem kan hjelpe deg? Ja, folk setter faktisk pris på å kunne hjelpe.

Hvordan kan vedkommende hjelpe til?

Hvordan kan vedkommende vite at han/hun kan hjelpe deg?

Skriv ned hva du har av negative tanker rundt målet ditt og prosessen for å oppnå dette. Jobb med dem og "ta tyren ved hornene". Gjennomgå spørsmålsrekken nedenfor for alle dine negative tanker.

Jeg klarer det ikke! (den negative tanken)

Er det sant?

Kan du være helt sikker på at det er sant?

Hvordan oppleves det når du tenker denne tanken?

Hvordan ville din opplevelse vært hvis denne tanken uteble?

Hvordan er det motsatte? - Jeg klarer det/jeg mestrer og nyter det

"Jeg kan – jeg vil" er en fin nynnestrofe. La dette bli en overbevisning og motto.

Du har nå tatt viktige valg for å tilgjengeliggjøre nødvendige ressurser som vil hjelpe deg til å nå det konkrete målet ditt.

Hvordan kan du handle nå, i overkommelige steg, for å skape fremtiden

Hva venter du på, egentlig?

Se det for deg og la det skje...

7 Evaluering og personlig belønning

Gi deg selv oppmuntring når du har fortjent det. Du vet selv når du har fortjent det og unn deg da å frydes over at du har vært flink. Mestringen vil gi lede deg videre og det er viktig at du unner deg selv tilstanden av "jeg kan – jeg vil".

Gi deg selv ros hver kveld for noe positivt du har oppnådd i løpet av dagen. De mest positive hendelsene kan vokse i deg og skape stolthet og glede. Dette er energier du kan la inspirere deg i din videre prosess. Hvis du er trygg nok kan du med fordel fortelle om din mestring for omverdenen også. Dette vil forsterke din og andres overbevisning om at du er på rett vei og skaper forpliktesler for deg selv til å opprettholde den positive utviklingen.

Tilfredshet skaper balanse i menneskekroppen og overskygger negative påvirkninger. Problemer blir bagatellisert når du dyrker din egen tilfredshet og det er denne kraften du kan venne deg til å fokusere på. Hverdagen blir enklere og dine positive gjøremål blir lettere å gjennomføre. Du vil finne svar og løsninger i vanskelige situasjoner fordi du er i det positive moduset og har ressursene dine tilgjengeliggjort.

Tilgjengeliggjør gode daglige rutiner for deg selv og la de bli en naturlig del av hverdagen. Dette vil gjøre hele prosessen enklere for deg. Godt anvendt tid er en god investering.

Husk også at begeistring er smittsomt og at dine omgivelser vil ta del av din prosess. Mennesker du omgås vil begeistres over din begeistring og returnere sin begeistring til deg. Skjønner du? – dette er en meget positiv prosess.

Gi deg selv en god start på dagen også. Speilbildet ditt tar gjerne imot en positiv motivasjon som "Dette er en dag preget av inspirasjon, fremdrift, begeistring og glede". Finn flere slike som du kan benytte daglig – det kan gi gode utslag.

**"Gi meg styrke til å godta det jeg ikke får gjort noe med.
Mot til å gjøre noe med det jeg kan gjøre noe med –
og visdom til å se forskjellen" Frans av Assisis**

Jeg ønsker deg all lykke og hilser årsaken til din lykke.