

**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching

Smarte mål – En nemmere vej

Anders Dahl Christiansen, www.trainyourbrain.dk

En af de største udfordringer vi står over for i livet er, at vi ikke opnår de mål, vi sætter os. Dette kan virke utroligt demotiverende, så hos "Train Your Brain" går vi ekstremt meget op i, at vores klienter skal opnå deres mål. Mange mennesker drømmer om at blive rige, magtfulde og succesfulde eller om at blive lykkelige i deres parforhold. Andre kan drømme om at "hole et afgørende put", score et afgørende mål eller blive "ballets dronning".

Uanset hvilke mål vi har, er der mange, der aldrig når deres målsætninger og drømme - i stedet for, forbliver de netop drømme. En af grundene til at så mange aldrig når disse mål, er ikke at disse mål er for høje, men mere at vi er så gode til at sabotere vores egen succes.

Nogle sande nøgler til succes er at sætte smarte mål og ændre vores egen generelle tankegang. Hvad er succes?? Det er forskelligt for os alle, men det at sætte smarte mål og opnå disse kan karakteriseres som en form for succes.

S - Specifikke

M - Målbare

A - Attraktive

R - Realistiske – der må være en vis grad af realisme med i spillet.

T - Tidsbestemte

E – Evalueres løbende

"Never Say Never"!

Hvis du er virkelig seriøs omkring at blive/være en succes og nå dine mål, så er der to ord, du har brug for at fjerne fra dit ordforråd: aldrig og umuligt.

Alt for ofte giver vi op i forhold til at nå vores mål, fordi vi tillader negative tanker at "forgifte" vores sind. Vi overbeviser os selv om, at vi er for gamle eller for unge, for uintelligente, vi ikke har det i vores gener, er for fattige eller for svage. På denne måde saboterer vi vores egen succes, og vi "slipper" for at stå til ansvar for vores eget liv. Vi indtager en offer-rolle, vi skyder måske også skylden på andre og det, vi egentlig gerne ville opnå, vil aldrig ske.

Med denne form for tankegang, er vores drømme og mål dødsdømte fra starten. Derfor er det vigtigt at erobre manglende selvtillid tilbage og stoppe selv-begrænsende antagelser. Men hvordan kan vi opnå dette? Det er faktisk nemmere, end du tror.

Her er tre vigtige tips, som vil hjælpe dig til at ændre din tankegang og opnå alle de mål og drømme, som du aldrig troede, var muligt:

Tip Nr. 1 - fokuser din energi på, hvad du vil opnå

Alt for mange mennesker begår den fejl at fokusere al deres tid og kræfter på, hvad de ikke vil, snarere end på, hvad de gerne vil opnå. Det er den form for tankegang, der efterlader folk ulykkelige og fattige. Hvis du ønsker at blive en succes, have glæde i dit liv og måske blive velhavende, så er du nødt til klart at definere præcist, hvad det er, du vil. Du skal altså lave en detaljeret beskrivelse af, hvad det er, du vil bruge dit liv til.

Tip Nr. 2 - Fokus på det næste step

Du bør tænke stort, virkelig, virkelig stort, når det drejer sig om visioner. En nøgle til succes er dog ikke kun at tænke stort, men i første omgang om at forpligte sig til at opnå noget, du rent faktisk, dybest set, tror, du kan opnå. Med andre ord, lær at opnå mål og lær at udføre de processer, der skal til. Hvis du bare starter med at sætte dine mål ekstremt højt uden at have delmål, og ikke er vant til at arbejde med målsætninger, så forhøjer du risikoen for aldrig at nå dine høje mål. Start altså med at sætte dig nogle mindre mål og bliv komfortabel med at arbejde med målsætninger. Dernæst kan du opsætte en vision for det ultimative mål, men sørg for at opleve de små steps, du tager på vejen mod din vision som en masse små succeser.

Man bestiger heller ikke bare lige Mount Everest. Man sætter sig nogle mål om at nå til de basecamps, der er på vejen mod toppen. Er man i den sidste basecamp og vejret bliver for dårligt, så er det en dumhed at risikere livet for at nå det sidste stykke. Til gengæld er det en rigtig flot bedrift for de fleste mennesker, at have nået til den sidste bastion på vejen mod det ultimative.

Snarere end at fokusere på ét KÆMPE mål, der umiddelbart føles overvældende og uopnåelig, så fokusér på det næste step, det næste mellem mål, som ligger et eller andet sted imellem, hvor du er og det, du ultimativt gerne vil opnå.

Lad os for eksempel sige, at du årligt vil have 1 million til dig selv, efter at alle udgifter er betalt.

For nogle kan dette være en meget vanskelig og måske i første omgang uopnåelig drøm. Men tro os, med den rette indstilling og fokus på målsætninger og evaluering, så kan ALT lade sig gøre –

hvis du realistisk kan forestille dig noget, så er det opnåeligt! I tråd med det foregående under Tip Nr. 2, så kan det snarere end at fokusere på have den årlige million til dig selv, i begyndelsen hjælpe at fokusere på et mindre mål, såsom at øge din nuværende indkomst med f.eks. Kr. 25.000 ekstra om måneden eller 6.250 ekstra om ugen, hvilket er ca. Kr. 893,- ekstra om dagen!

Ved at fokusere al din energi på dine mellem mål, vil du opbygge dit selvværd og selvtillid, når du når disse mål. Nu vil der også være kortere vej til dine store mål, som er blevet mere overskuelige. Ved at sætte mindre, opnåelige mål, du vil undgå at blive overvældet, og du vil være langt mere tilbøjelige til at nå din endelige vision, som i dette tilfælde var, årligt at have 1 million til dig selv, efter at alle udgifter er betalt....

Tip Nr. 3 – Hold fokus på at gøre de rigtige ting konsekvent og længe nok

Hvis du fokuserer på at gøre de rigtige ting længe nok, og gør det konsekvent, vil du nå dine mål. Lyder simpelt ikke? Det hjælper stadig at bryde ting ned til mindre steps. Lad os tage et nærmere kig på, hvad hver af disse ideer betyder:

At gøre det rigtige - Hvis du, for det første, konstant føler dig nedtrykt og føler, du tilsidesætter ting, du egentlig hellere ville lave eller hvis, du for det andet, føler, at det at arbejde mod dit mål hele tiden føles som en kamp eller en byrde, så gør du ikke de rigtige ting eller dit mål er måske ikke det rigtige for dig. Hvis du gjorde de rigtige ting, så ville du føle dig fuld af kraft og energi. Du ville være glad, fordi du var på rette spor og gjorde fremskridt i forhold til at nå dit mål. Hold fast i dette og analyser konstant dine tanker og følelser for at sikre, at du er på vej i den rigtige retning. Det er vigtigt hele tiden at sikre at dine smarte mål, virkeligt repræsenterer, hvad du ønsker.

Gør det længe nok – Du skal aldrig ændre dit mål! Hvis du har sat dig et mål, som virkeligt vil gøre dit liv endnu bedre, end det er i forvejen, eller det vil give dig nogle fantastiske følelser af velvære, så hold fast i målet. I stedet for at droppe dit mål, så er det meget bedre at ændre den tidsramme, du har sat i forhold til at opnå dit mål, og så blive ved med at arbejde konsekvent på at få målet til at gå i opfyldelse.

Gør det konsekvent - Vedholdenhed er nøglen til succes. Du skal forfølge dine mål regelmæssigt, helst dagligt! Jo mere vedholdende du er, jo hurtigere vil du nå dine mål. Husk, du er i kontrol over din fremtid, og med smarte mål du vedholdende arbejder efter, vil du stille og roligt ændre begrænsende overbevisninger, se muligheder og begynde at se, at alle de "umulige drømme" du havde førhen, nu bliver opnåelige. Der findes metoder, som ikke tager ekstra tid af din hverdag, til flere gange dagligt at holde fokus på dine mål. Med vores NET-metoder (**N**o **E**xtra **T**ime – metoder) vil du påvirke din underbevidsthed til mere eller mindre at tage automatisk "action" på at opnå dine mål. Når du fra din underbevidsthed, uden reelt at tænke over det, arbejder konstant mod dine mål, mangedobler du chancerne for at opnå disse mål. Lær mere om disse

“NET-metoder” i foredragene ”Train Your Brain for Sports Success – a new way of Creating Winners” eller ”Train Your Brain for Business Success – a new way of Creating Leaders”. I starten af denne artikel, var vi også lige kort inde på, at vi er gode til at sabotere vores egen succes. Det sker mange gange helt ubevidst via nogle systemer, vi alle har i vores hjerner og sind. I de ovenstående foredrag, vil man også lære, hvordan man kan ”overmande” de systemer og sørge for, at vi kan opnå de mål, vi brænder for.

Smarte mål – “Train Your Brain to be Smart”

Kniber det, at nå at spise de 600 gram frugt og grønt i det daglige, som Sundhedsstyrelsen anbefaler, så kan det anbefales at læse mere nedenfor samt [HER](#)

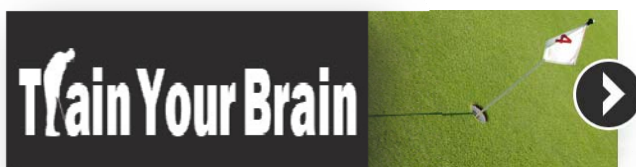
Vil du gerne være sikker på at få næringsstofferne fra 17 forskellige slags solmodne frugter og grøntsager i alle regnbuens farver hver dag, så kan du via linket nedenfor klikke på ”Bestil her” i øverste højre hjørne. Køber du produkter, vil du få yderligere hjælp af Marianne fra ”Krop & Sjæl”, der også kan anbefale og vejlede om sunde kosttilskud med druer samt bær og Complete, der giver din daglige smoothie et ekstra pift af sunde næringsstoffer. Du kan også høre nærmere ved at tage kontakt til Marianne via kontaktdata [HER](#)

Flere små sunde måltider dagligt via mange små mellemmåltider holder dig skarp. Det ved de hos forsvaret, der har den sunde økologiske RawBite i deres feltrationer. Det er overordentlig vigtigt for soldater at kunne holde fokus, når det virkelig gælder. RawBite blev af helsekostbutikkerne valgt til ”Årets Fødevarer” i 2011 og de dig gode proteiner og tilskud af essentielle fedtsyrer, er 100 % økologisk og smagfuld, 100 % laktose fri, 100 % gluten fri samt uden tilsætningsstoffer eller tilsat sukker.

Køber du en pakke med 12 stk. i en af de 4 smagsvarianter fra Rawbite via nedenstående link, får du 25 % rabat på enkelt styks pris samt GRATIS FRAGT. Rawbite spises af flere verdensmestre og worldcup vindere og kan give dig god let ernæring i din fritid og på dit arbejde.

Du kan få rabat samt gratis fragt på dine Rawbite’s ved bestilling ---- [HER](#) (Tjek link)

Hos www.trainyourbrain.dk siger vi, ”RawBite – Enjoy every bite and enjoy your success”!



**PROFFESIONAL
COACHING**
FOR BETTER RESULTS

Coaching