

# ARBETSBOK



OWN YOUR *future*

Denna arbetsbok hjälper dig omsätta kunskapen från masterclassen/kursmodul relaterat till ditt /dina mål.

Det är en stark rekommendation att du antecknar då dina anteckningar kommer att agera som stöd för dig när du ska besvara frågorna i häftet efter varje live.

Det är viktigt att du är med oss LIVE via Zoom för att få ut så mycket som möjligt!

# VISION

Sätt dig på en ostörd plats med papper och penna, gärna i din skrivbok (det är viktigt att du skriver för hand) och skriv "MIN PERFEKTA DAG" som rubrik.

Om vi leker med tanken att du redan lever ditt drömliv, hur skulle en sådan dag se ut?

Var vaknar du upp någonstans? Vem har du bredvid dig?

Hur ser ditt hem ut? Är det en villa? En lägenhet? Är ditt hem utomlands? Är det i Sverige eller både och? Har du en pool? Ett hemmagym? Bio? Walk-in closet? har du utsikt över havet, berg eller skyskrapor?

Vilka människor spenderar du din tid med? Hur hjälper du andra människor?

Vad har du för bilar i garaget? Kläder i garderoben? Hur mycket pengar har du på banken? Hur mycket pengar kommer det in varje månad?

Nu när du aldrig mer behöver tänka på pengar; Vad gör du med din tid?

Hu känns det att leva helt på dina egna villkor? FÅ MED SÅ MYCKET DETALJER SOM MÖJLIGT NÄR DU SKRIVER! Skriv så mycket du känner för!

Du ska enbart utgå ifrån din fantasi, inte vad du tror du kan få eller vad du har idag. Med andra ord, om du vill bli statsminister i denna fantasi, skriv det! I fantasin är ALLT möjligt.

# MÅL

Utifrån din vision du skrivit, så hitta ett område/mål som du ska fokusera på som gör att du kommer att ta dig dit du vill. Du kan skriva flera mål, men jag rekommenderar dig att börja med ett specifikt så här i början.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MÅL

Välj ett mål som är viktigast för dig och som du vill börja med. Tänk dig så här: Du är ett skepp och ska åka till olika hamnar för att lasta på gods. Vilken hamn hade du valt först av alla? För att kvalificera det som ett mål, behöver det valda målet kunna stretcha dig och vara något du verkligen vill ha!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# MÅL

Tror du att du är kapabel till att uppnå målet?

---

Är du villig att göra det som krävs för att uppnå målet?

---

Att göra varje dag:

- Affirmera\* ditt mål framför spegeln i 5 minuter varje dag
- Visualisera dig själv med ditt mål innan du somnar varje kväll
- Upprepa att skriva ditt mål i din bok 50 ggr/dag 21 dagar
- Skriv ned målet på ditt mål-kort (en gång). Jag brukar ha mitt målkort i bakfickan och läser det några gånger per dag

\* Affirmation, visualisering och att skriva ned ditt mål varje dag kommer att hjälpa dig att nå ditt mål. Idéer & möjligheter kommer att komma till dig vilket kommer hjälpa dig att ta dig närmre ditt mål.