

Fra drøm til virkelighed

For de fleste mennesker er det en naturlig ting at kigge tilværelsens krinkelkroge grundigt igennem i forbindelse med nytåret.

Her er nogle gode råd til, hvordan du kan realisere dine drømme for 2007.

PERNILLE MELSTED er coach, foredragsholder og forfatter til bogen "Find din passion på fire uger" (Pretty Ink, 2006). Hun er uddannet Master Coach i USA fra Debbie Fords Institute for Integrative Coaching. I 2003 forlod hun USA og en succesfuld pr-karriere i New York for at udleve sin egen drøm. I dag har hun egen coaching-virksomhed i København, hvor hendes mission er at inspirere andre til at turde gøre det, de drømmer om. Hun holder bl.a. kurser og foredrag om at finde og udleve sin passion. Se www.pernillemelsted.com



Arets første måned er netop afsluttet, og uanset om du er tilhænger eller modstander af nytårsforsætter, har du sikkert gjort dig nogle tanker om det nye år. Tanker om det, du vil have mere af, og det, du vil have mindre af i dit liv.

Tanker om, hvad der skal skabes, ændres, afsluttes, opleves, udleves eller begynder på, for at 2007 bliver endnu bedre end sidste år. Og enten er du allerede godt i gang med implementeringen af alt det nye, eller også er de gode intentioner her i begyndelsen af februar forvandlet til kulsort samvittighed (jeg gør det i morgen), resignation (det er for svært) eller fornægtelse (så vigtigt er det jo heller ikke).

Hvis du har svært ved at komme ud af starthullet, er det højst sandsynligt, fordi du endnu ikke har formuleret dine ønsker som konkrete mål. Ofte hyrer folk en coach for at få hjælp til at gøre drømme til virkelighed, og noget af det vigtigste, en coach kan bidrage med, er at gøre selv de mest vidtløftige drømme til klare, specifikke mål.

I denne måned får du opskriften på, hvordan du selv kan gøre det.

Kort fortalt er din drøm det, du kunne tænke dig (f.eks. en slankere krop, en bedre økonomi, et bedre parforhold), og dit mål er det, du er villig til at tage ansvar for. Begge dele er nødvendige, for at den overordnede drøm kan inspirere dig, og målet giver dig fokus og retning.

Netop dette arbejdede vi med, da Tina kiggede forbi forleden. Et af Tinas mål er: at komme i bedre form. Først brugte vi tid på at afklare, hvad bedre form betyder for netop hende. Derefter talte vi om, hvad hun er villig til at gøre for at komme i bedre form.

»Jeg kunne jo f.eks. begynde at løbe igen,« sagde Tina.

Kan du eller vil du?

»Ok, jeg vil begynde at løbe!«

Hvorfor?

»Fordi det vil give mig mere energi og hjælpe mig med at tabe mig de tre kilo, jeg tog på i december.«

Hvordan ville det føles at have mere energi og have tabt tre kilo?

»Ubeskriveligt dejligt. Jeg ville være lettere og gladere.«

Hvordan vil du have det om to måneder, hvis du fortsætter med din nuværende livsstil og ikke laver nogle ændringer?

»Åh, det orker jeg næsten ikke engang at tænke på ... Jeg vil simpelthen i gang med at løbe igen.«

Ok. Hvornår vil du begynde?

»På mandag.«

Hvor mange gange om ugen vil du løbe?

»Tre gange. Mandag, onsdag og fredag.«

Hvor lang tid vil du løbe?

»En halv time ad gangen.«

Er det realistisk?

»Hmm, måske ikke med den form jeg er i nu. Måske skal jeg begynde med 15 minutter de første par uger ...«

Skal eller vil?

»Vil! Ok, jeg vil løbe 15 minutter tre gange om ugen, mandag, onsdag og fredag, indtil vi tales ved igen.«

Fint. Hvordan vil du holde dig selv ansvarlig?

»Jeg vil sætte et kryds i min kalender, hver gang jeg har løbet.«

Hvordan vil du belønne dig selv?

»Når jeg har trænet mig op til at løbe 30 minutter, vil jeg give mig selv et par nye løbesko.«

Forlad dig ikke på mirakler

Overvej om det i 2007 er på tide at skrinlægge de drømme, som forudsætter et mirakel, som f.eks. syv rigtige i Lotto, samt de drømme, du egentlig ikke er villig til at tage ansvar for. Husk at drømme, fantasier og håb ikke tæller som mål, og at det ikke er et brugbart mål at blive reddet, opdaget eller få andre – som kæresten eller chefen – til at ændre sig.

Når det drejer sig om målsætning, er der kun ét spørgsmål, som gælder, og det er: Er jeg virkelig villig til at gøre det, der skal til? Derefter skal du definere, hvad der helt konkret skal til. Og så skal du – hvor usexet det end lyder – lægge en plan.

Husk at notere, hvilken støtte, hjælp, sparring og hvilket netværk du eventuelt får brug for undervejs. Og husk at fejre din fremgang.

Held og lykke med opfyldelsen af dine vildeste drømme!

Skriv ned, hvad du drømmer om at ændre, forbedre eller skabe i hvert af disse seks områder:

- > Relationer (parforhold, børn, familie, venner)
- > Krop og helbred
- > Hjem og bolig
- > Penge og økonomi
- > Karriere og arbejdsliv
- > Personlig udvikling, selvforkælelse, sjov og fritid

Gør dine drømme til virkelighed ved at formulere dine mål. Brug tjeklisten nedenfor:

- > Mit mål er specifikt og klart defineret. Jeg ved præcis, hvad jeg skal gøre.
- > Mit mål er realistisk. Jeg ved, at det er muligt.
- > Mit mål er inspirerende og motiverende. Jeg kender og elsker mit pay-off.
- > Mit mål er tidsbestemt. Jeg har en start og slut-dato, jeg ved hvor tit og hvor længe.
- > Mit mål er måleligt. Jeg ved præcis, hvornår jeg har passeret målstregen.
- > Mit mål er indenfor min egen indflydelsessfære. Jeg er villig til at tage ansvar selv.
- > Mit mål er handlingsorienteret. Jeg kender mine delmål og har en trin-for-trin plan.