

Del 2 av 2: Tror du på «hemmelige» superoppskrifter for å gjøre suksess?



Lurer du på hvorfor de fleste ikke når sine mål? Her kan du lære hvordan du setter deg oppnåelige mål som du kan nå med en holistisk målsetning for et lykkeligere liv. I forrige utgave beskrev vi hvordan du finner mål og drømmer som stemmer med din livsvei og din sjels ønsker, mens vi denne gangen skal fokusere på hvordan du benytter et effektivt system for å strukturere og følge opp dine målsetninger, samt hvordan du bygger opp et sikkerhetsnett slik at du sikrer at du oppnår dine mål.

Pål-Esben Wanvig er sjaman, entreprenør og sivilingeniør. De siste 25 årene har han hjulpet mennesker til et bedre liv. Etter et katastrofalt burnout i 2003 valgte han å gå en sjamanistisk vei. I dag tilbyr han sine klienter og studenter det beste fra to verdener: ingeniørens pragmatisme søken etter konkrete målbare resultater og sjamanens mystiske verden med verktøy som kan bringe deg tilbake til din sjels visjon. Han gir sin omfattende kunnskap og erfaring videre i seminarer og utdannelser i flere land, deriblant Norge. Pål-Esben er utdannet og lisensiert Grandmaster & Linjebærer innen Rainbow Reiki og White Feather Sjamanisme. Han er utdannet lærer innen Lemurian Tantra, Rainbow Feng Shui, Reinkarnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon gjennom et intensivt 9-årig studium hos Walter Lübeck.

Ta gjerne kontakt på telefon

72 60 10 08, e-post: post@wanvig.no,
videoblogg: www.wanvig.no,
Twitter: [@WanvigNO](https://twitter.com/WanvigNO) og [Facebook](https://www.facebook.com/WanvigNO).

Kunsten å sette mål som sjelen din elsker ... og som det er mulig å oppnå!

Etter at du har funnet de viktigste målsettingene og kvalitetssikret at de er basert på din sjels ønsker og behov, trenger du å organisere og systematisere målene. Til denne jobben trenger du en egen bok som jeg kaller en «målbok». Det trenger ikke å være en dyr bok – alt fra et enkelt spiralhefte til en flott innbundet bok i lær er det du trenger. Det som er viktig, er at alle sidene er blanke, med eller uten linjer.

Målboken deles opp tre kapitler:

Målbok, kapittel 1:

Kategorisering av dine mål

Først må du dele opp målene fra del 1 (Medium nr. 5-2013) i følgende kategorier:

a) Dine kortsiktige mål (1 år).

Dette er mål som du regner med at det tar maksimum 1 år å oppnå. Skriv ned de 3–5 viktigste kortsiktige målene i målboken i prioritert rekkefølge, med det viktigste målet øverst på listen.

b) Dine mellomlangsigtede mål (3 år).

Dette er mål som du regner med at det vil ta 2–3 år å oppnå. Skriv ned de 3–5 viktigste mellomlangsigtede målene i målboken i prioritert rekkefølge, med det viktigste målet øverst på listen.

c) Dine langsigtede mål (5 år).

Dette er mål som du regner med at det vil ta ca. 5 år å oppnå. Skriv ned de 3–5 viktigste langsigtede målene i målboken i prioritert rekkefølge, med det viktigste målet øverst på listen.

Du kan selvfølgelig også sette opp mål som har en lengre rekkevidde enn 5 år, men min erfaring tilsier at dette ofte blir for

diffust, som igjen leder til manglende energi og dermed manglende motivasjon. Det fungerer bedre å dele et langsiktig mål opp i flere deler der hver del har en tidsperspektiv på maksimum 5 år.

Målbok, kapittel 2: Visualisering av dine mål

Det har lenge vært kjent at målrettet visualisering har stor innflytelse på hjernen og prestasjonsevnene. Toppidrettsutøvere har gjort dette i stor skala i flere år, og det finnes mye forskning som viser at det forbedrer idrettsutøvernes yteevne og prestasjoner.

Toppidrettsutøvere visualiserer ofte en perfekt gjennomføring av konkurransen flere ganger på forhånd. Dette gjør de selvfølgelig ikke fordi «det er kjekt å gjøre», men fordi de opplever at det har stor innvirkning på resultatet. Om du er interessert i dette temaet, finnes det mange bøker på markedet som beskriver teknikken i detalj.

Vi benytter den samme mekanismen for dramatisk å forbedre vår evne og sannsynligheten for at vi oppnår våre viktigste målsetninger. Visualisering påvirker hjernen, som igjen blant annet trigger følelser som er helt nødvendige for å gi nok handlingsenergi til å forfølge våre mål selv med kraftig motvind.

I kapittel 2 i din målbok må du gjøre følgende:

Beskriv dine mål så detaljert som mulig. Hva er målet? Hvorfor er dette målet viktig for meg? Hva vil skje med mitt liv når målet er nådd, og hvilke konsekvenser vil det få for meg?

Finn bilder på hvert enkelt mål som hjelper til med å visualisere målet direkte eller

indirekte. Det er viktig at bildene du limer inn i boka, utløser positive følelser i deg, som igjen utløser handlingsenergi. Bruk målbeskrivelsen som grunnlag for hvilke bilder du ønsker å bruke. Bildene kan godt komme fra ditt eget fotoalbum, men de kan også være fra magasiner eller fra internett. Det viktigste er at bildene skaper positive følelser når du ser på dem.

Jeg anbefaler at du bruker noe tid på dette og ikke bare limer inn bilder for å bli ferdig. Om du benytter for generelle bilder vil ikke dette ha noen positiv innvirkning på dine følelser, og dermed vil minimalt med energi stå til din disposisjon.

Enkelt eksempel

Her er et enkelt eksempel: Du har som kortsiktig målsetning å kjøpe en ny bil. Du kan selvfølgelig lime inn et bilde av bilen du skal kjøpe i målboken – men det er ikke nok! Du trenger også bilder som symboliserer *hvorfor dette målet er så viktig for deg*. Kanskje trenger du bil for å kjøre ungene til barnehagen eller for å komme deg til jobben. Lim da inn bilder som symboliserer dette for deg. For eksempel kan det være et bilde av foreldre som leverer barna i barnehagen, et bilde av en overfylt og forsinket buss som viser hva du slipper å gjøre dersom du har bil, og så videre.

Det viktigste du finner bilder til, er svaret på spørsmålet: «Hva vil skje med meg og mitt liv når målet er nådd?» Her er du på jakt etter å finne bilder som symboliserer hvilke positive konsekvenser det vil ha for deg og ditt liv å ha en bil. Det kan for eksempel være mindre stress, gladere barn, mer inntekt til familien og lignende.

Finn alltid bilder som passer deg – ikke bry deg om hva andre mener. ►

Målbok, kapittel 3:

Dokumentering av dine erfaringer

Når du er ferdig med denne spennende prosessen, er det viktig at du benytter målboka hver eneste dag! Hver morgen ser du gjennom den, ser på alle bildene og kjenner de gode følelsene som sprudler i hele kroppen. Dette gir deg fokus og energi for å gjøre litt ekstra i dag for å gjøre det mulig å oppnå målene. Det minner deg også på hvilke mål du har, og hvorfor de er så viktige for deg.

Hver kveld ser du igjen gjennom målboken og bildene og skriver et par setninger om dine erfaringer denne dagen, altså en dagbok. Det trenger ikke å være noen lang utledning, et par setninger er nok. Dette er viktig for å måle fremgang og dra nytte av dine erfaringer. Ofte er det slik at når fremgangen går veldig sakte, legger vi mennesker ikke engang merke til at ting går fremover. Derfor er det viktig å føre dagbok hver dag siden dette vil dokumentere for deg at du virkelig har framgang selv om du ikke ser det selv.

Del 3:

Skap ditt sikkerhetsnett

Den 3. delen av mitt målsetnings- og måloppnåelsessystem for «*holistisk målsetning for et lykkeligere liv – kunsten å sette mål som sjelen elsker*» består i å skape et sikkerhetsnett for å sikre at du oppnår dine mål. En linedanser på sirkus har alltid et sikkerhetsnett under seg i tilfelle han eller hun mister balansen. Konsekvensene av ikke å ha et slikt sikkerhetsnett kan være katastrofal.

Hvor viktig er det at du oppnår dine mål? Om det er like viktig som linedansen, må du derfor skape ditt eget sikkerhetsnett rundt deg som sørger for at du fortsetter mot dine mål, selv om du mister balansen en gang i blant. Dette sikkerhetsnettet kan revolusjonere din suksess med å oppnå dine drømmer og målsetninger. De av mine klienter og studenter som er flinke til å lage sitt eget sikkerhetsnett, klarer nesten bestandig å nå sine målsetninger!

Her er en kort forklaring på de tre delene av systemet for å skape et sikkerhetsnett for våre mål og drømmer:

a) Du trenger en dyktig og kvalifisert coach/veileder/lærer som:

- hjelper deg til å skape klarhet rundt dine mål og drømmer.
- viser deg veien.
- hjelper deg å holde motet oppe når det stormer som verst.
- er din «accountability partner». Det vil si at du har en avtale med din veileder om at det får en konsekvens for deg om du ikke gjør det du har sagt du skal gjøre.

Konsekvensen bestemmer du selvfølgelig selv.

b) Kultiver og tren opp din selvtillit på daglig basis!

Uten sunn og god selvtillit og selvilde er sannsynligheten for å nå målene særdeles begrenset. Jeg dekket dette temaet i detalj i min artikkel «*Slik får du bedre selvtillit*» i Medium nr. 3-2013 (kan lastes ned gratis på www.wanvig.no).

c) Jobb aktivt med dine unnskyldninger og din selvmedlidenhet.

Mange går glipp av livets største muligheter på grunn at de har mange unnskyldninger og ofte lider av å synes synd på seg selv – selvmedlidenhet. Typiske unnskyldninger går ofte på tid, penger, alder, helse og så videre. Eller som jeg ofte hører fra de som har drevet med ulike former for personlighetsutvikling: «*Jeg har så mange indre blokkeringer...*» Kunsten er jevnlig å sette vårt eget liv i perspektiv. Her er en av de positive sidene med YouTube: Her finner du videoer om mennesker som har klart å komme seg ut av vanskeligere situasjoner enn de fleste er i stand til å drømme om. Det å se et par slike videoer i uken er god mentalhygiene for oss alle, siden det er lett å falle ned i selvmedlidenhetshullet når ting er vanskelig. Én ting er sikkert: I dette hullet har vi definitivt ingen ressurser til å skape livet vi har kommet her for å leve!

Med et slikt sikkerhetsnett øker sjansen for at du oppnår dine mål betraktelig! Jeg benytter det samme systemet for klienter som for eksempel kommer til meg for å slutte å røyke. Pr. i dag er 100 prosent av alle klientene mine som har vært med på røykesluttprogrammet, helt røykfrie! Det kan virke som dette er et under i seg selv, men ved å benytte dette systemet er min erfaring at man kan oppnå et hvilket som helst mål så lenge det står i takt med vår sjels ønsker!

Jeg har laget et eget gratis videoseminar for deg hvor jeg går i detalj gjennom hvorfor og hvordan du skaper ditt eget sikkerhetsnett: www.wanvig.no/sikkerhetsnett

Kunsten alle kan lære

«*Holistisk målsetning for et lykkeligere liv – kunsten å sette mål som sjelen elsker*» – dette er noe absolutt alle kan lære seg og bruke for å skape et mer meningsfylt og lykkelig liv.

Noen spør meg hvorfor jeg deler så mye kunnskap og erfaring med andre uten å ta betalt for det. Min filosofi er å gi alle mennesker en mulighet til å forandre sitt liv. De som ikke har mulighet eller penger til å

oppsøke mine seminarer eller ha meg som veileder, bør også få en mulighet til å dra nytte av min livserfaring og kunnskap, er min tanke. Ikke undervurder hva som ligger skjult i et blad du kjøper for 79 kroner – nøkkelen til suksess ligger ofte rett foran våre føtter!

Selvfølgelig hjelper det lite om man ikke benytter seg av det man lærer. Siden du har lest hele denne lange artikkelen, så tror jeg du tilhører kategorien mennesker som er ærlig opptatt av hvordan du og dine kjære skal få et enda bedre liv!

Til deg vil jeg si følgende: Løsningen på de fleste av våre problemer sitter rett foran oss og venter på at vi tar tak i dem. Løsningen på hvordan du oppnår dine mål, har du lest, og jeg håper virkelig av hele mitt hjerte at du benytter deg av dette. Det har ledet meg selv og mange, mange av mine klienter til det livet de har kommet her for å leve. Jeg ønsker deg lykke til og ser frem til å høre om dine erfaringer! ■

Gratis videoseminar

Jeg har laget et gratis videoseminar for deg med tittelen «*Holistisk målsetning for et lykkeligere liv – kunsten å sette mål som sjelen elsker!*». Her går jeg i detalj gjennom de samme metodene som jeg bruker på mine egne klienter og studenter, samt på meg selv. Ikke gå glipp av denne videotreeningen – den kan forandre ditt liv!

Du finner videoseminaret her: www.wanvig.no/maalsetning

Livet kan være godt å leve om vi velger det selv! Jeg ønsker deg lykke til på din vei mot helse, glede, lykke, et fortryllende liv og en sunn selvtillit!

