

PERSONLIG POWER

4 ENKLE SKRIDT TIL FORANDRING

SÅDAN TAGER DU
STYRINGEN OG LEDER
DIG SELV TIL
PERSONLIG SUCCES

e-bog af:

★★★★★

Daniel Myrup

Online Coach & Personlig Ledelsesekspert

INDHOLD

INDHOLD.....	1
INTRODUKTION.....	4
OVERBLIK	5
DE 4 FORANDRINGSFASER.....	5
FASE 1 – KONKRETISERING	6
FASE 2 – PRIORITERING.....	6
FASE 3 – FOKUSERING	7
FASE 4 – EKSEKVERING.....	7
LAD OS STARTE	8
KAPITEL 1: KONKRETISERING.....	10
OPGAVE 1.....	11
OPGAVE 2:	12
KAPITEL 2: PRIORITERING.....	15
OPGAVE 3:	15
OPGAVE 4:	16
LÆR AT SIGE NEJ	18

KAPITEL 3: FOKUSERING	20
1) MÅLET ER DIT FOKUS	20
2) HOLD FAST I DIT FOKUS.....	21
3) MINIMER DISTRAHERINGER.....	22
4) AFSÆT TID TIL FOKUS	22
DIT SKJULTE FOKUS.....	23
OPGAVE 5.....	23
 KAPITEL 4: EKSEKVERING.....	 27
OPGAVE 6:	27
OPGAVE 7:	27
OPGAVE 8:	29
 AFSLUTNING	 31

INTRODUKTION

Denne e-bog er lavet helt specielt til dig, som gerne vil øge dit personlige lederskab og dermed selv tage styringen på områder i dit liv, der kræver handling og forandring. Dette kan blive starten på mere livsglæde, overblik og effektivitet, fordi du hurtigt bliver langt mere målrettet og fokuseret. Du bliver guidet til at skabe forandring på netop det område, der giver dig det største udbytte. Som afslutning får du lagt en strategi med elementer, der sikrer dig succes!

Vi har jo alle sammen områder i livet, som vi gerne vil gøre anderledes, men nogle gange er der bare ting, som vi aldrig får gjort noget ved. Det er derfor, at vi hænger fast i den *nuværende situation*. Du oplever sikkert også, at det netop er de ting, der faktisk betyder mest for dig, som er sværest at forandre. Det skaber store frustrationer, et vedvarende pres og nogle gange selvførdømmelse, fordi du igen sidder med en uoverskuelig følelse af magtesløshed og mangel på handling. **Det ændrer sig nu!**

Jeg vil gerne være den person, som giver dig nøglen til at komme videre og ændre den *nuværende tilstand*, som du befinder dig i.

Med denne e-bog i hånden har du en step-by-step guide med værktøjer til, hvordan du kommer tilbage på rette spor og overtager styringen af dit eget liv igen. Du kommer til at handle bevidst ud fra dine mål og værdier som en ægte proaktiv leder.

Følger du de 4 enkle skridt, kan du opleve et liv, som du altid har drømt om. Et liv, hvor du bestemmer indholdet og dermed leder og navigerer hen imod den *ønskede tilstand*, som du ønsker i fremtiden.

Jeg håber du er klar til at starte processen nu!

Daniel Myrup

Online Coach & Personlig Ledelsesekspert

- OVERBLIK -

The best way to predict
the future is to create it

- Abraham Lincoln



DE 4 FORANDRINGSFASER

For nogen tid siden, mens jeg kørte på motorvejen, oplevede jeg noget ganske specielt. Det var som om, at jeg blev fyldt med inspiration og nærmest fik downloadet grundlaget for en ny forandringsmodel i mit indre. Jeg husker, at jeg greb min iPhone og begyndte at optage et memo, mens jeg nærmest underviste mig selv i bilen ud fra de nye tanker jeg havde fået.

Da jeg kom hjem, arbejdede jeg i de efterfølgende måneder ihærdigt videre med disse tanker. Jeg fremlagde dem for min coach og mentor, fik tilrettet og redigeret, og endelig kan jeg nu også præsentere resultatet for dig. Forhåbentligt vil det berige dit liv markant, i takt med, at du gennemgår hver enkelt fase i modellen, som jeg kalder for: "DE 4 FORANDRINGSFASER."

Jeg vil først ganske kort give dig et overblik over indholdet i hver af de fire faser, så du har en idé om, hvad du skal arbejde videre med. Du skal også vide, at denne model og metode kan bruges til at skabe forandring i hvilken som helst situation og sammenhæng, og med garanti føre til succes, hvis du arbejder seriøst og konkret med opgaverne. Netop derfor er dette værktøj så genialt!

I hver fase er der opgaver, som indeholder en række coachende spørgsmål, som jeg ville have stillet dig, hvis vi sad overfor hinanden. Alle spørgsmålene vil øge din bevidsthed om, **hvad** du skal forandre, **hvordan** du skal gøre det og ikke mindst **hvorfor**.



Model: De 4 forandringsfaser ©

FASE 1 – KONKRETISERING

Jo mere konkret du bliver, jo mere målrettet og fokuseret bliver din indsats. Når du bliver konkret omkring din *nuværende situation*, får du det nødvendige overblik og den rette indsigt, som bliver grundlaget til at træffe de rigtige beslutninger fremover. Når du bliver konkret i forhold til din *ønskede tilstand*, altså dine mål og drømme, får du defineret dine succeskriterier, så du senere kan lægge den rigtige strategi og tage de rette actions-steps på vejen. Evnen til at konkretisere er grundlaget for at kunne prioritere.

FASE 2 – PRIORITERING

Jo mere bevidst du er om dine højeste prioriteringer i livet, jo nemmere er det at handle konstruktivt, når dagligdagen kræver en af sine mange beslutninger. Mange mennesker er ikke særlig bevidste om, hvad der egentlig er vigtigst for dem, og derfor træffer de konstant dårlige beslutninger, der sørgeligt nok fører dem længere væk fra deres drømme og mål. I denne fase bliver du bevidst om prioriteringsområder i dit liv og bliver udfordret til at definere nogle af dine indre værdier. Du kan i teorien beslutte dig, før du skal træffe den egentlige beslutning. Så undgår du at blive distraheret og afsporet, men holder fast i udgangspunktet. Evnen til at prioritere er din forudsætning for at kunne fokusere.

FASE 3 – FOKUSERING

Jo mere fokuseret du forbliver, desto hurtigere opnår du det ønskede resultat. Det modsatte af at være *fokuseret* er at være *distraheret*. Hvis du konstant bliver afbrudt, fordi du skal slukke unødvendige ildebrænde eller pludselig hopper videre til andre impulsive og spontane idéer, kan forandrings-processen blive lang og hård. Derfor lærer du i denne fase at holde et målrettet fokus. Når du lærer at fokusere, skaber du også det rette mindset i dit ubevidste sind. Jeg viser dig, hvordan du kan ændre hæmmende og skjulte overbevisninger, som ellers ville arbejde imod dig, inden du for alvor skal til at handle og tage action. Evnen til at fokusere giver styrken til at eksekvere.

FASE 4 – EKSEKVERING

Jo mere du eksekverer, jo mere vil det motivere. Derfor skal du lægge en klar og tydelig handleplan, med andre ord, en strategi. Hvis ikke du ved, hvad du skal gøre, skal du heller ikke forvente, at du ender med at gøre det. Du får lavet en tidsplan med delmål og får nogle gode råd med på vejen. I denne fase gør du nemlig dig selv klar til at tage handling, så forandringen i dit liv kommer til syne. Ofte vil vi gerne opleve motivation inden vi handler, men jeg ser, at langt de fleste mennesker bliver motiveret, mens de handler. Selv den mindste handling, der eksekveres (udføres) i overensstemmelse med dit mål giver et resultat, og du oplever at entusiasmen inden i dig stiger. Evnen til at eksekvere udgør hele forskellen på, at sætte et mål og opnå et mål.

THE FIRST STEP TOWARDS
GETTING SOMEWHERE IS TO DECIDE
THAT YOU ARE NOT GOING
TO STAY WHERE YOU ARE

- J.P. MORGAN



LAD OS STARTE

Jeg håber inderligt, at du er klar til forandring og har en dyb længsel efter at se et andet resultat i dit liv, hvor meningsløsheden bliver ændret til inderlig tilfredsstillelse og den knækkede drøm bliver formateret til en knivskarp målsætning. Ønsker du Personlig Power og en ny gennemslagskraft i takt med handling, så er det lige rundt om hjørnet!

Det lyder næsten for godt til at være sandt, at dette kan ske via en simpel e-bog, som kan læses på relativt kort tid. Men hvis du arbejder seriøst og dedikeret, lover jeg dig masser af guldkorn på de næste sider, som vil føre dig lige derhen, hvor du gerne vil.

Hvis jeg var dig, ville jeg derfor tage 2-3 timer ud af min kalender og sørge for at placere mig selv et sted i ro og fred. Lav dig en kop kaffe, sluk telefonen, drop Facebook, find en barnepige eller hvad end der skal til, for at du kan slappe af og fordybe dig. Sørg for at lukke alt larm ud af hovedet, og glem alt om det arbejde du mangler at få lavet – Nu er det tid til at fokusere på dig og din kommende forandring. Det er en investering i dig selv, som du helt sikkert har råd til! En andet spørgsmål kunne være: "Har du råd til at lade være?"

THE SECRET OF
GETTING AHED
IS GETTING STARTED

- Mark Twain



- KAPITEL 1 -

KONKRETISERING



“Din evne til at konkretisere er dit grundlag for at prioritere”

- Daniel Myrup

FASE 1 –

KONKRETISERING

Det første formål med konkretiseringsfasen er at skabe bevidsthed om din *nuværende situation*. Du har brug for overblik og indsigt, for at kunne agere på den bedst mulige måde. For dig, som ikke er helt ny indenfor personlig udvikling, så ved du, at selvbevidsthed er en nøgle til vækst og udvikling.

På engelsk siger man; *“You need to know yourself, to grow yourself.”* Det er en ledelsesmæssig kvalitet at være realistisk, konkret og bevidst om den *nuværende situation*, også når det gælder dit personlige lederskab.

Vi øger vores selvbevidsthed markant, når vi stiller reflekterende spørgsmål. Derfor vil der også komme nogle dybdegående spørgsmål, som du skal besvare. (OBS! Det er de samme spørgsmål, som jeg ville have stillet dig, hvis jeg sad overfor dig i en personlig coaching-session)

Det betyder derfor også, at du ikke skal skøjte hen over det ubehagelige, de negative følelser og lignende, men tvært imod face reality og tage ansvar. Noter dine tanker løbende, når de kommer, så du kan se dem i øjnene. Det er dine tanker, som i sidste ende skaber din handling og dermed også dine resultater i livet. Derfor er alle tanker vigtige!

Oftest kender vi jo nogenlunde det ønskede resultat og ved cirka, hvad vi gerne vil forandre i livet, men har flygtet fra det igen og igen, fordi det nogle gange er ubehageligt eller uoverskueligt at se virkeligheden i øjnene. Min erfaring er dog, at når du øger din bevidsthed omkring dit problem, ja, først da indser og erkender du omfanget og det faktum, at du ikke længere kan fortsætte som hidtil. Erkendelsen bliver da en motivationsfaktor, og den er en vigtig pointe, hvis du senere skal tage action. Og det skal du!

Vi starter derfor i første opgave med at se helt realistisk på din egen situation – jeg kalder det for; *den nuværende tilstand*.

PERSONLIG LEDELSE ER EVNEN TIL REALISME I
NUTIDEN - UDEN AT MISTE OPTIMISME FOR
FREMTIDEN. – DANIEL MYRUP



OPGAVE 1

Jeg vil gerne bede dig om at tage et stykke blankt papir og inddele det i 3 lige store felter. Jeg stiller dig først ét overordnet spørgsmål, som du skal besvare med mindst 3 forskellige eksempler. Noter derefter dine svar øverst i hvert af de tre felter på papiret.

- ❖ **På hvilke 3 områder i dit liv, oplever du, at du har mistet styringen og ikke lever målrettet?**

Når du har beskrevet de 3 forskellige områder, vil jeg bede dig om, at besvare følgende underspørgsmål. Alle fire underspørgsmål skal besvares ud fra hvert enkelt af de tre respektive områder, du netop har noteret på dit papir.

- 1. Hvilke følelser du får, når du tænker på den nuværende situation/tilstand i hvert område?**
- 2. Hvordan påvirker den nuværende situation i hvert område din attitude, dit humør og øvrige adfærd?**
- 3. Hvad er det helt specifikt, du ikke får gjort og ikke opnår, som direkte resultat af din manglende styring og målrettethed på hvert område?**
- 4. Hvor langt tid, har du haft følelsen af manglende styring og målrettethed på hvert område?**
(evt. beskriv hændelsen for, hvornår det startede)

Du bliver nu udsat for et vendepunkt. Dét, som altid har frustreret dig og skabt en masse negative tanker, bruger vi konstruktivt. Dine beskrivelser af hvert område bliver nemlig udgangspunktet for, hvilket område, der konkret skal forandres, for at skabe større livsglæde og overskud i dit liv. Det er nu, det målrettede liv starter, for vi tager sammen fat på problemerne, og lader ikke bare stå til.

Det er sikkert underligt for dig, at få tingene ned på papir, for det bliver pludselig mere virkeligt. Vi kan ikke ændre noget som helst, hvis ikke vi ved, hvad der skal ændres. Det ved vi heldigvis nu.

Den næste opgave her i Konkretiseringsfasen er en slags "parallel-opgave", som i bund og grund handler om at du skal vende fortegn. Det handler om, hvordan den ideelle situation (ønskede tilstand) ville se ud, inden for hver af de tre områder. Det er tankevækkende, hvor mange mennesker, der gerne vil have forandring, men de ved ikke, hvad de helt specifikt ønsker, fordi de ikke har gjort sig konkrete tanker. De har i hvert fald aldrig skrevet det ned..!

Lad os derfor ikke begå samme fejl, men i stedet søge en krystal klar vision af den ønskede tilstand. Tag derfor endnu et nyt stykke papir, og besvar spørgsmålene i næste opgave, akkurat ligesom før.

OPGAVE 2:

Besvar nu først det overordnede spørgsmål, og husk, at det hænger sammen med tidligere besvarelse. Derfor **skal** du bruge samme rækkefølge som før.

- ❖ **Hvordan ville hvert af de 3 områder helt ideelt se ud, hvis du havde styringen, gjorde som du gerne ville og derfor levede 100 % målrettet?**

Det er vigtigt, at du ikke lader dig styre af nuværende begrænsninger, når du besvarer det overordnede spørgsmål. Du må altså ikke ændre din besvarelse, blot fordi du tænker, "...jamen det kan jeg jo ikke fordi..." eller "...jeg har jo ikke muligheden for det, fordi..."

Husk, at du ikke skal løse problemet. Du skal blot beskrive drømme-scenariet. Luk dine øjne og se det for dig, og mærk efter, om det virkeligt er sådan virkeligheden skal se ud, for at du ville opleve dig selv på toppen inden for det specifikke område.

Det du beskriver nu, skal være MEGET specifikt. Se på det du skriver, og spørg så dig selv, om det kan blive endnu mere specifikt. Det er nemlig dine succeskriterier du beskriver, og du skal bruge dem senere på flere områder, bl.a. når du skal lave din målsætning.

De næste fire underspørgsmål besvares igen ud fra hvert af de 3 områder:

1. Hvilke følelser vil det give dig, hvis du overtager styringen på netop dette område, og ved en fokuseret indsats opnår denne forandring og den tilstand, som du netop har beskrevet?
2. Hvordan vil det påvirke din attitude, dit humør og din øvrige adfærd, når du igen agerer som ansvarlig leder på dette område i dit liv?
3. Hvad er det vigtigste udbytte, som du helt konkret opnår og har manglet i langt tid, hvis nøjagtig denne forandring sker?
4. Hvor vigtig vurderer du lige præcis forandringen på dette område på en skala fra 1 – 10.

(Du skal i denne rating sammenligne med de to andre områder – jeg udfordrer dig desuden til, ikke at give dem de samme tal/vurdering, da det vil hjælpe dig på et senere tidspunkt. OBS! 1 = uden betydning / 10 = usædvanlig stor betydning)

Godt arbejde! Har du løst opgaverne korrekt, sidder du nu med to papirer, hvor du helt konkret har beskrevet 3 forskellige områder. Du har beskrevet den *nuværende tilstand* og konsekvenserne, samt den *ønskede tilstand* og de konsekvenser, som en forandring på hvert af de respektive områder, vil medføre.

Vi har nu alt, hvad vi skal bruge for at gå videre til næste fase. Hæld mere kaffe i koppen, udskift tyggegummiet – men lad være med at tjekke Facebook!!! Forbliv fokuseret på opgaven.

- KAPITEL 2 -

PRIORITERING



“Din evne til at prioritere er din forudsætning for at fokusere”

- Daniel Myrup

FASE 2 – PRIORITERING

Formålet med næste fase er, at du bliver i stand til at træffe de rigtige beslutninger i fremtiden. Det bedste udgangspunkt ville være, at vi altid traf vores beslutninger ud fra vores inderste prioriteringer, altså i overensstemmelse med det, som har størst betydning for os. Dog er det sjældent sådan, vi gør. Ofte vælger vi at handle, på baggrund af vores følelser nu og her. Hvis det føles godt, så gør vi det, hvis det kræver for meget, orker vi ikke.

Hvis ikke det er gået op for dig endnu, så mister du styringen med områder i livet, når du gentagende gange træffer de forkerte beslutninger. Derfor er vejen tilbage på sporet, at finde ud af, hvad det egentlig er, der er vigtigst for dig, så du kan træffe de rigtige beslutninger i fremtiden.

Din prioritet, bliver dit pejlemærke. Din prioritet bliver din køremanual og dit indre kompas. Du kommer med bevidst prioritering til at træffe nogle valg, inden du står i selve situation, hvor du faktisk skal træffe valget, eller rettere manifestere det i virkeligheden. Som jeg skrev i indledningen, kommer du til at træffe beslutninger, før selve beslutningen skal træffes. Tænk lige over den.

OPGAVE 3:

Jeg vil bede dig om, at læse din besvarelse af foregående opgaver igennem igen, sammenhængende. Den store prioriterings-prøve består nu i, at du skal udvælge ét område, som du vil arbejde videre med. Det skal være det område, som du vil gøre alt for at ændre!

Mange har lyst til at arbejde på alle tre områder på én gang, fordi det nu er blevet tydeligt og konkret, og motivationen er i top... Men, men, men – gør du det, lover jeg dig, at du drukner halvejs i for meget arbejde og aftaler med dig selv, som ikke bliver overholdt. Du bliver endnu mere skuffet på dig selv. Håbet om forandring daler yderligere og du giver mig skylden for at levere forandringsværktøjer, der ikke holder i længden! Lad vær med at

tro, du kan håndtere mere end alle andre. Følg anvisningen. Det er VIGTIGT, at du kun vælger ét område ad gangen.

Find ud af, hvor motivationen lægger. Enten i det du gerne vil væk fra, eller det du gerne vil hen imod, og gå så efter dette. Nedenfor er der et par spørgsmål, der kan hjælpe.

PRIORITERINGSSPØRGSMÅL:

- ❖ **Hvilket område er vigtigst for dig at ændre?**
- ❖ **Hvilken forandring giver dig størst udbytte?**
- ❖ **Hvilken nuværende tilstand vil du helst væk fra?**

Det kan nu være en god idé at kigge tilbage på opgave 2, hvor du har ratet vigtigheden af den forandring på alle områder fra 1-10. Det område med det største tal, vil som udgangspunkt være det område, som du skal prioritere frem for de andre.

Tag med fordel også et kig på opgave 1, hvor du beskrev det tidsmæssige perspektiv for hvert område. Måske skal du ikke prioritere det område med det største udbytte, men i stedet det område, som du har manglet styring på i årevis.

Gør dig selv nogle gode velovervejede tanker og vælg så endeligt, hvilket specifikke område du ønsker at arbejde videre med.

Du kan markere området på de to papirer med overstregningstusch eller tage et helt nyt stykke papir og skriv det op igen, uden de to øvrige områder.

OPGAVE 4:

Selvom den vigtigste beslutning nu er truffet, nemlig hvilket område du skal gå videre med, ønsker jeg at give dig en lille bonus-refleksion. Bagved din beslutning og prioritering gemmer sig nemlig de værdier, som betyder rigtig meget for dig.

Du har sikkert før hørt, at du vil få det lykkeligste liv, når du lever tro imod dig selv og det, som er vigtigst for dig. Men hvad er dine værdier så?

Her er en guide i sammenhæng med de øvrige opgaver. Besvar ved hjælp af sætningen jeg har formuleret til dig:

- Hvad er kendetegnet for en person, der lever sit liv, som du ønsker at gøre det, inden for det område du netop har prioriteret højest? Svar ved at sige... "Kendetegnet er, at personen er _____"
- Hvad er din bagvedliggende motivation, for at vælge netop dette område? Svar ved at sige... "Jeg vil gerne være _____"

Formuler ud fra disse 2 enkelte spørgsmål dine værdier, som ligger til grunde for din prioritering. Det er selvfølgelig ikke alle dine værdier, men blot nogle af dem, som du bærer inderst inde. Du kan bruge fremgangsmåden til at finde flere.

Formuler nu en sætning, som ikke bare taler om dine intentioner, men konkluderer, at du ER dine værdier. Visualiser det for dig selv - læs det igen og igen. Jo mere du er bevidst omkring dine værdier, jo mere vil du opleve, hvordan dit liv former sig i den retning. Du vil langsomt, helt ubevidst, begynde at træffe beslutninger i overensstemmelse med disse værdier og levemåder.

Eksempelvis:

Jeg er en person, som er **ansvarlig** og **god til at planlægge**.
Jeg vil gerne være **fyldt med energi, så jeg kan hjælpe andre**.

Når du i fremtiden træffer større beslutninger, bør du med fordel tjekke efter, om det stemmer overens med dine værdier. Hvis vi fortsætter ud fra tænkte eksempel, skal du altså træffe valg, som er **ansvarlige**, og ikke følelsesmæssige behagelige. Du skal sige nej til opgaver, der stjæler tiden fra dig, så du går på kompromis med **forberedelse og planlægning**, fordi netop det faktisk betyder meget for dig.

Endelig skal du, ud fra tænkte eksempel, også sørge for at give dig selv tid til at blive **fyldt med energi, så du har overskud til at være noget for andre.**

LÆR AT SIGE NEJ

For at leve et målrettet liv, i takt med sine værdier og prioriteringer, kræver det, at du kan sige NEJ! Det kan være svært, men tænk over, at du netop er havnet i den *nuværende situation*, fordi du har truffet valg, der har gået imod dine værdier. Du har derfor høstet en lang række negative og drænende følelser, som resultat af de valg du tidligere har plantet.

At prioritere handler jo netop om, at vælge noget frem for noget andet. Altså, er der ting, vi skal sige NEJ til, for at kunne sige JA til noget andet. Det jeg oftest ser i coachingssessioner er, at andre mennesker beslutter dine JA-svar. Det er dermed dine prioriteringer og ønsker, der taber hver gang, fordi der kun er NEJ tilbage, når JA er blevet snuppet!

De fleste er bange for at sige nej, fordi de ikke vil såre andre mennesker eller skuffe folk. Men i langt de fleste tilfælde, vil du opleve størst glæde ved at sige JA til de ting, du helt bevidst har besluttet dig for at gøre, fordi det skaber størst værdi. Hold dit fokus fast på det, som du har valgt til, og ikke det du har valgt fra.

YOU CAN DO ANYTHING,
BUT NOT EVERYTHING

- DAVID ALLEN



DON'T PRIORITIZE YOUR
SCHEDULE, SCHEDULE
YOUR PRIORITIES

- STEPHEN R COVEY



- KAPITEL 3 -

FOKUSERING



Din evne til at fokusere giver styrken til at eksekvere

- Daniel Myrup

FASE 3 – FOKUSERING

Lad os bare være ærlige. Det er svært at holde fokus og derfor kræver det øvelse og træning, ligesom alt andet du gerne vil blive bedre til.

Jo bedre du er til at være fokuseret, desto mindre bliver du distraheret. Årsagen er ikke, at du pludselig ikke får nær så mange input i hverdagen som nu, men derimod, at du har lært at sortere det fra, som ikke er vigtigt og relevant for dig.

Her i Fokuseringsfasen vil jeg først give dig nogle konkrete gode råd til, hvad fokusering betyder og dernæst nogle konkrete guide-lines til, hvordan du praktiserer dette. Til sidst vil vi kigge lidt nærmere på, det skjulte fokus som ligger i vores ubevidste sind, hvilket omhandler hæmmende overbevisninger og de tankemønstre, som holder dig tilbage for succes.

1) MÅLET ER DIT FOKUS

Du kan ikke fokusere optimalt, hvis ikke du har noget at fokusere på. Derfor skal vi gøre den prioriterede "ønskede tilstand" til din målskive.

Ud fra dine besvarelser i opgave 2, vil jeg udfordre dig til, at formulere dit mål i en sætning, ja, en målsætning. Vi skal derfor formatere din besvarelse over i en enkelt sætning, som indeholder det væsentligste.

- **Det du gerne vil gøre/opnå** (Jeg er fast besluttet på, at jeg vil...)
- **Tidsramme for indfrielse** (starter senest dato....)
- **Specifik beskrivelse af dit udbytte/resultat** (så jeg får...)
- **Din motivation** (Så jeg er...)
- **Dine værdier** (Så jeg er...)

Lad mig give dig et eksempel til inspiration:

1) MÅLSÆTNING:

Jeg er fast besluttet på, at jeg vil afsætte 2 timer ugentligt til at reflektere over mit liv og 1 time ugentligt til at planlægge næste uges program, startende senest fra den 1. November 20xx, så jeg får udnyttet mit potentiale og min tid på bedst mulige måde, og får mere overskud, så jeg kan være en god støtte for min familie og prioritere mere tid med mine venner.

2) MÅLSÆTNING:

Jeg er fast besluttet på at arrangere 2 større fællesaktiviteter om måneden for vores familie, startende fra april måned 20xx, da vi får mere sammenhold og kvalitetstid sammen, så jeg sikrer prioritering af tid til mine børn, hvor jeg giver kærlighed, fokus og vi skaber gode minder sammen.

Formuler nu din helt egen målsætning. Det er her dit fokus skal lægges, og ikke andre steder. Det er denne målsætning du skal have for øje. Det er dit specifikke succeskriterium, altså det, som du arbejder på at opnå.

2) HOLD FAST I DIT FOKUS!

At holde fokus, handler også om at holde fast. Med andre ord, skal du være udholdende og tro på, at det betaler sig. Du skal holde målet for øje og ikke gå til højre og venstre. Se på udbyttet. Tænk på udbyttet. Tal om udbyttet.

Hvis du pludselig ændrer dit fokus til, hvor hårdt arbejde det bliver, hvor meget det kræver eller hvad du går glip af, så mister du ikke bare fokusset, men opnår ikke dit mål.

Hold fast ved, at din prioritering fra tidligere har været ret. Hold fast i, at din beslutning, som tager højde for dine indre værdier, er den rigtige.

Hvis ikke du holder fast, giver du slip - og skulle det ske, så sørg for at komme tilbage hurtigst muligt. Lad være med at banke dig selv i hovedet med selvførdømmelse og dårlig samvittighed. At holde fast i rette fokus er en øvelse, som kræver træning resten af livet.

3) MINIMER DISTRAHERINGER

Som tidligere nævnt er det modsatte af at være fokuseret at være distraheret. Du må gøre, hvad du kan for at fjerne forhindringer. Nogle distraheringer er vi ikke selv herre over, men andre styrer vi helt selv.

Vælg derfor at tag styringen i dit eget liv på de områder, der er indlysende. Beslut dig for, hvad du vil bruge din tid på. Hvad vil du lytte til. Hvad vil du snakke med dig selv om inde i tankerne. Vælg noget, som bygger op og ikke bryder ned. Vælg noget, som har med dit fokus at gøre og ikke noget, som distraherer dig og fjerner dig fra målet.

Når vi snakker om distraheringer kan jeg ikke undlade kort at nævne de små ting, som ofte bliver til meget store forhindringer. På et tidspunkt downloadede jeg en app. til min iPhone, der kunne måle mit forbrug på mobilen. Det viste sig, at jeg brugte omkring 1,5 timer om dagen, på at tjekke mails, facebook, linkedin, nyheder mv. Noget jeg hurtigt selv betegnede som overforbrug, fordi det ikke var nødvendigt. Det var samtidig et tidspunkt i mit liv, hvor jeg ikke synes, at jeg havde nok tid til at udføre alle mine projekter.

Sandheden var dog, at jeg med 1,5 time om dagen, med hovedet ned i mobilen, brugte hvad der på et helt år svarer til 547 timer = mere end 3 måneders fulltidsarbejde. Mit tidsperspektiv ændrede sig – og det gjorde mine vaner også! Nogle gange finder du store ændringer i de små ting.

Hvilke tidsrøvere har du i dit liv, som distraherer dit fokus?

3) AFSÆT TID TIL FOKUS

Noget af det mest indlysende, men alligevel mest oversete er, at du SKAL afsætte tid til at være fokuseret. Det kræver tid at reflektere over dine værdier og din målsætning. Det tager tid at evaluere din indsats i forhold til dine delmål og strategi (kommer senere). Derfor er dit fokus en løbende proces, som også skal struktureres en smule, hvis du skal opretholde fokus.

Jeg opfordrer dig til, at afsætte tid i løbet af ugen, til fokus. Beslut dig for at gå en tur, sidde på dit kontor uforstyrret eller lign. og blot fokusere på dit liv. Afhold et lille status møde med dig selv, og spørg hvordan det går, og hvordan du kan hjælpe dig selv videre på bedst mulige måde.

Hvis ikke du afsætter tid, lover jeg dig for, at din kalender snupper pladsen til noget helt andet. Forstå, at 1 times udført planlagt fokusering om ugen er langt bedre, end intentionen om de 7 timer om ugen, som aldrig bliver til noget, pga. manglende planlægning og prioritering. Tag konkret handling, og sæt allerede nu de første dage ind i din kalender – overhold det!

DIT SKJULTE FOKUS

Inde i Fokuseringsfasen, ligger også berøring af dit mentale fokus. Det handler om de overbevisninger og antagelser, der faktisk styrer dit liv, dine vaner og handlinger helt ubevidst.

Nogen mennesker har opbygget nogle falske overbevisninger op i deres indre, som ikke er sande. Det er blevet nogle permanente negative briller, som fortæller dig, at ting ikke vil lykkes, eller at du ikke kan skabe forandringen og at det aldrig bliver anderledes. Det er i virkeligheden din mentale distrahering, der er din største fjende. Den er virkelig selvom den er usynlig og ikke ligeså håndgribelig som sociale medier, fjernsyn osv.

Inden du begynder at ændre de konkrete ting, som du skal ændre for at opnå ønskede forandring, er mit råd derfor, at du går om bord i dit mentale-mindset, og ser på, om der er nogle ting, som kunne være distraherende for dig, ja, endda blokerende.

Vi skal i næste opgave skabe bevidsthed og ændre dine skjulte antagelser og hæmmende overbevisninger – for de er begge store fokus/handlings-killers!

OPGAVE 5

Tag endnu et papir frem og begynd at notere svarende på følgende spørgsmål:

- Hvilke ting har du ikke gjort, som er årsagen til at du har mistet styringen og er havnet i den *nuværende situation*?
- Hvad tror du der sker, hvis du begynder at gøre det?

Med svaret på dette spørgsmål, finder du frem til en antagelse om, at der sker noget bestemt, hvis du handler på en bestemt måde. Vi dykker nu endnu længere ned i dette...

- Er det korrekt, at dette vil ske? Ja- eller nej?
- Hvis ja, hvilke yderligere konsekvenser vil det så have for dig?
- Selv hvis disse konsekvenser indtræffer, er det så alligevel værd at gøre det, der skal til for at opnå den ønskede forandring?
- Er det vigtigere for dig, at undgå handlingens konsekvenser eller er det vigtigere, at du udlever dine indre værdier og opnår følelsen af målrettethed og styring med eget liv igen?

Som du kan se, ud fra følgende spørgsmål, giver det et helt andet billede at sætte det op på den måde. Specielt, nu hvor vi allerede har defineret vores inderste værdier, og ved med os selv, hvad der egentlig er vigtigst.

Se, dine overbevisninger styrer din handling. Derfor er det vigtigt at konfrontere de hæmmende overbevisninger, der holder dig tilbage, når du skal til at tage action, som bringer dig den rigtige vej, mod mere personlig power!

Hvis du nu alligevel kommer frem til at frygten for konsekvenserne er større end lysten til at opnå forandringen, er der vel ingen grund til at gå videre?

Jo, men sad vi i en coaching-session ville jeg hoppe tilbage til FASE 2, og stille dig nogle prioriteringsspørgsmål. Det viser sig nemlig ofte, at de konsekvenser vi frygter, ikke er vigtigere for os, når det kommer til stykket.

Eksempel:

Er det vigtigt for dig at gøre din chef tilfreds? – ”Ja”, ville du svare.

Men er det virkelig vigtigere for dig at arbejde over for at gøre din chef tilfreds, end det er at komme hjem til børnene inden de skal i seng, så du kan være en god mor eller far., som du gerne vil..?

Frygten for, hvad konsekvens det vil have at sige NEJ til overarbejdet, når chefen ønsker dette, er måske stor. Måske så stor, at du altid har givet efter for frygten og tanken om konsekvenserne ved at sige fra. Men når alt kommer til alt, er frygten for ikke at være de gode forældre for børnene , som man jo inderligt ønsker, faktisk endnu større. Det er kun dig, der kan ændre beslutningen og dermed udfaldet.

Jeg anbefaler, at du arbejder igennem flere af dine hæmmende overbevisninger, så du får elimineret nogle af de antagelser, der har holdt dig tilbage tidligere. Hvis ikke du gør det, rammer du nok ind i dem senere. Nogle gange viser det sig, at konsekvenserne vi forestiller os ubevidst, rent faktisk ikke er reelle. Er dette tilfældet, er det bare at komme i gang!

Du kan med fordel lave en proklamations-plakat, hvor du skriver din nye overbevisning op. Læs denne op hver aften inden du går i seng og hver morgen, når du står op! Dette øger fokuset på et nyt handle mønster, og vil langsomt ændre din indre overbevisning til et mindset, der arbejder for dig og ikke imod dig!

ABOVE ALL ELSE GUARD YOUR
HEART FOR EVERYTHING YOU
DO FLOWS FROM IT

- ORDSPROGENES BOG KAPITEL 4,23



IF YOU CHASE TWO RABBITS,
BOTH WILL ESCAPE

- UNKNOWN



- KAPITEL 4 -

EKSEKVERING



Din evne til at eksekvere udgør forskellen på, at sætte et mål og opnå et mål.

- Daniel Myrup

FASE 4 – EKSEKVERING

Det er nu du skal indtage den sidste fase – nu skal der for alvor handling bag ordene! Først og fremmest skal vi i eksekveringsfasen lave en klar og tydelig strategi og plan for, hvordan du opnår dit mål om forandring på valgte område.

Det lyder måske indviklet, men det er enkelt nok, hvis blot du følger nedenstående steps.

OPGAVE 6:

Læs din målsætning igennem nogle gange - den som du lavede i sidste fase. Lav nu, på et nyt papir, første udkast til strategien ved at gøre følgende:

- Lav en komplet liste med alle de konkrete tiltag, der skal udføres for, at målet bliver indfriet. Igen må du ikke undlade ting, fordi du tænker at det bliver besværligt eller umuligt at udføre – hvis det er en forudsætning for forandringen, skal det med på listen.

Din liste skal være så tydelig og specifik som overhovedet muligt

OPGAVE 7:

- Inddel nu disse punkter/opgaverne kronologisk i den rækkefølge de skal udføres, for at det giver bedst mening.
- Kategoriser punkterne og navngiv kategorierne "DELMÅL 1", "DELMÅL 2" osv. (Jeg finder oftest 3 – 4 delmål.)
- Dyk nu ned i hver opgave, og gør følgende:
 - Sæt en deadline ud for hvert gøremål.
 - Sæt en ansvarlig person ud for punkter(Nogle opgaver kræver måske, at du får hjælp af andre - i så fald, skriv det op)

- Lav en tidslinje startende i dag og med indfrielse af målsætning / forandringen for enden. (sæt dato på)
- Placer derefter de forskellige delmål synligt på denne tidslinje, så du visualiserer for dig selv, hvilken proces du er i.

Jeg har lært, at der ikke findes urealistiske mål, men derimod urealistiske tidsplaner. Sørg derfor for, at du ikke er overoptimistisk omkring tiden du sætter op for dig selv. Hvis jeg var dig, ville jeg endda give dig selv noget ekstra tid til udførelse af delmålet.

Der kommer næsten altid noget udefrakommende i vejen, selvom du er fokuseret og ikke lader dig distrahere med unyttige ting. Hvis du har taget højde for det, kommer tiden ikke bag på dig.

- Sæt nu tid af i din kalender, til udførelse af hver specifikke opgave. Nu får du nok et chok!!! Du har formegentlig slet ikke den tid til rådighed, som du går og regner med. Måske er det derfor, at du ikke får gjort noget ved det. Surprise!

Du må enten fravælge nogle igangværende aktiviteter, prioritere dit mål fremfor "Vild Med Dans" eller "Divaer i Junglen", da det absolut ikke bidrager til den fokuserede indsats, men snarere distraherer dig.

Har du stadig problemer med at få tid afsat til de nødvendige opgaver, er løsningen *ikke* at droppe opgaverne, heller ej at hoppe tilbage i det gamle mønster og sige... "nå, men det må jeg lige vende tilbage til..." eller "... nå det må vi lige se om vi kan gøre på et andet tidspunkt så.."

→ Nej, løsningen er, at ændre din tidshorisont for delmålene, og dermed tidsfristen for indfrielse af målet.

Når du er færdig med denne (omfattende) proces, har du faktisk en køreklar plan.

- Du ved, hvilke opgaver der skal løses.
- Du ved, hvem der skal løse dem
- Du ved, hvornår du skal løse dem
- Du ved, hvad du skal holde fokus på
- Du ved, at du kæmper for det vigtigste for dig
- Du ved, at du vil gøre det, trods mulige konsekvenser

OPGAVE 8:

Den sidste opgave kan være svær at udføre for nogle mennesker, men det er ofte her vi viser viljen til forandring. Jeg vil nemlig have dig til at finde en såkaldt accountability partner. En person, som du stiller dig selv til ansvar over for.

Oftest er dette skridt sværest for de personer, som har en stor grad af stolthed i livet, og gerne vil udvise kontrol. De, som oftest har facaden på overfor venner, familie og kollegaer.

Hvis du er sådan en person, må jeg hellere lige pifte luften ud af ballonen. For det første, ved andre godt, at det ikke forholder sig sådan, så lad nu være med at antyde det modsatte. Dernæst er et af de største tegn på styrke, at man vil tage ansvar for personlig udvikling og forandring, koste hvad det koster vil.

Hvis du anser det for et svaghedstræk, så bliver du nødt til at ændre din tankegang. Måske bliver du endda også nødt til at erkende; at hvis du ikke finder en person, som du er ansvarlig overfor, så når du ikke i mål.

Mange mennesker føler tit, at andre menneskers meninger og holdninger betyder så meget, at de indirekte kommer til at styre dem. Så af frygt for at fejle og tabe ansigt, vil man ikke åbne op for ting som dette. Men så længe det kun er dig selv, der ved om din forhandlingsproces, er der STOR risiko for, at du giver efter og falder ind i den gamle rytme, når omgivelserne og menneskene omkring dig antyder, at det er bedst. Husk, at det er vigtigt, hvem du lytter til! Din plan, dine prioriteringer eller andres meninger?!?

Hele meningen med alt arbejdet du har været igennem har været, at gøre dig til leder i dit eget liv. Du skulle gerne overtage styringen, så du igen kan få personlig power og overskud i livet. De fleste ledere jeg kender, er også ansvarlige over for andre. De mest succesfulde mennesker har alle mentorer og coaches til at holde dem op på egne ønsker og mål. Mon ikke du skulle overveje det?

Deler du din strategi med en eller to personer, som holder dig op på dine mål, så har du åbnet dig op for omverdenen. Så bliver dit ønske om at være perfekt og please andre mennesker ændret, til en motivation for forandring, fordi du ikke ønsker at tabe ansigt, men derimod at indfri dit mål, koste hvad det koste vil.

Det ultimative bedste vil for dig være at finde en coach eller mentor, som kan hjælpe dig videre i processen. Sørg for, at det er en kompetent og dygtig person, der har fuld forståelse for de mekanismer, der sker og den forandringsproces du er påbegyndt.

Kan jeg være dig til hjælp så kontakt mig nu – hold dig ikke tilbage. (Jeg laver gerne et tilbud, hvis du blot ønsker mig, som din accountability partner, uden at indgå i et længere mentor- eller coachingforløb.

DON'T KILL THE DREAM –
EXECUTE IT!

- UNKNOWN



A GOAL WITHOUT A PLAN
IS JUST A WISH

- ANTONIE DR SAINT - EXUPERY



AFSLUTNING

Med disse ord, vil jeg håbe, at du har fået et konkret værktøj til at skabe den forandring i dit liv, som du har længtes efter i lang tid.

Husk på, forandring er ikke forbeholdt særlige mennesker eller dem, der altid er optimistiske og motiverede. Forandring er for alle, der blot har viljen til at gennemføre og holde fokus.

Det ved jeg, at du har, fordi du går efter det, der betyder allermost for dig. Må jeg opmuntre dig til fejre dine delmål i gennem processen. Find en belønning, som gør dig glad, og beslut dig for, at belønne dig selv, hver gang du når et skridt nærmere den ønskede tilstand.

Og sidste råd, lad være med at dunke dig selv i hovedet, hvis du fejler. Når du fejler har du ikke gjort noget forkert, du har bare fundet ud af, hvordan du ikke skal gøre næste gang. At fejle handler ikke kun om selve handlingen, men ligeså meget om, at være opmærksom på omstændighederne op til handlingen. Se på hvilke omstændigheder du var i og spørg dig selv om, hvad du skal være opmærksom på for at træffe en bedre beslutning i en lignende situation næste gang den opstår. Vær på forkant.

Gør dit bedste. Personlig Power kommer som et resultat af denne proces!

Fight the good fight!
Held og lykke!

Daniel Myrup
Online Coach & Personlig Ledelsesekspert



TAK FORDI DU LÆSTE MED..!

Daniel Myrup