

# MÅLMEDVETENHET

Ta lite tid på dig och tänk på vilka huvudmålsättningar du har i ditt liv just nu. Gör upp en lista för dig själv över alla de viktiga mål som du kommer att tänka på – abstrakta eller konkreta, lätta eller svåra. De kan sträcka sig från allt mellan självförverkligande till att måla hallen. Allt duger, men det behöver vara ett både verkligt och viktigt mål för dig, inte ännu ett måste eller borde ...

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Titta på din lista och välj ut det mål du tycker känns mest aktuellt eller är viktigast för dig.



*Blunda och låt en bild spontant framträda som symboliserar att du uppnått det här målet. Det kan vara bilden av precis vad som helst. Gör bilden så kraftfull och tydlig som du kan för ditt inre ... Medan du fortfarande blundar så föreställ dig att framför dig ligger en lång, rak stig, utan hinder som når till toppen av en kulle. Uppe på kullen kan du nu på avstånd se bilden som du valt som symbol för det du siktar på just nu. Se bilden klar och tydlig där uppe på kullen. På båda sidor om den här stigen kan du se, höra och känna närvaron av olika slags varelser som försöker få dig att lämna den här stigen och hindra dig från att nå toppen. De får göra precis vad de vill utom en enda sak: de får inte blockera stigen som fortfarande ligger rak och öppen framför dig. Dessa väsen representerar dina olika delpersonligheter, tankar, åsikter och även andra personer i din omgivning. De har en hel rad med strategier för att leda dig vilse. De kommer att försöka göra dig modfälld, locka bort dig, vilseleda dig eller skrämma dig – eller ge dig en massa logiska skäl till varför det inte är värt att nå fram till målet ... Upplev dig själv som klar och tydlig vilja och fortsätt framåt på stigen. Ta lite tid på dig att stanna upp, prata med och förstå varje varelses strategi. Känn hur den riktigt drar i dig. Men fortsätt sedan framåt och upplev att du vill till ditt mål när du fortsätter promenaden uppför kullen ... När du når toppen så ställer du dig och ser en stund på bilden eller symbolen som representerar ditt mål och gläder dig åt den. Inse nu vad den betyder för dig och vilket budskap den har till dig. Öppna sedan ögonen långsamt.*

Skriv om din målsättning och om vad som försökte hindra dig från att lyckas.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Rita din inre målbild här eller på ett separat papper

