



Tidslinjer

Syfte: Målsättning

Från nuläge till önskat läge

1. Utgå från ditt önskade läge: var vill du vara imorgon, om 1 år, 3 år eller 5 år?
2. Föreställ dig ditt nuläge och framtiden som en tidslinje till önskade läget.
3. Starta på nuläget och gå längs tidslinjen till önskat läge.
4. Nu när du nått det: vad ser, hör och känner du? Kliv in i bilden med alla dina sinnen och förstärk synen, hörseln och känseln!
5. Vänd dig om och se tillbaka på nuläget. Betrakta allt som hänt mellan nuläge och önskat läge och bli medveten om hur det stödjer dig på vägen till ditt önskade läge.

Walk the talk

1. Ta fram det mål som har störst betydelse för dig just nu.
2. "Rita" en tidslinje på golvet från nuläget till det önskade läget. När vill du stå i ditt mål? Lägg ett papper på golvet med målet och datumet nerskrivet.
3. Ställ dig på pappret i framtiden. Beskriv så detaljrikt du kan – med alla dina sinnen – hur du upplever det!
4. Ta ett steg tillbaka från målet. Vad är det som händer precis innan? Definiera vad det är du gör på den platsen och hur det känns. Skriv ner på papper och lägg på den platsen på golvet.
5. Ta ännu ett steg tillbaka och fråga dig vad du gjorde precis innan? Skriv på papper och lägg på den platsen. Upprepa processen tills du är tillbaka på den plats som får symbolisera startpunkten, dvs nuläget.
6. Från nu-platsen reflektera över din handlingsplan: vad tänker/känner du inför den? Kliv av tidslinjen och titta på den från sidan: vad tycker du om den nu?
7. Ställ följande frågor från båda utsiktsposterna: "Vad tycker jag om den här planen?", "Finns det något jag vill ändra på i stegens ordningsföljd?"
8. Sätt datum för varje steg och skriv ned dem.
9. När du är nöjd med din tidslinje ställ dig på nuet och gå sedan sakta, steg för steg, mot ditt framtida mål.