International Coaching Community
COACH

Välkommen till

Superkommunikatören

Skapa nyårslöfte!

Niclas Agnesmed
Folkbildare

Spåna fritt och hämta upp dina djupt dolda drömmar. Låt dem se ljuset och överdriv dem gärna. Inga begränsningar, full frihet. Ha kul!

Frågor för att komma igång:

Vad skulle du göra om du kände dig fullkomligt trygg i livet vad som än hände?

Var skulle du vara om du inte var förhindrad av livet? (Om du nu upplever det så.)

Vad skulle du ha och vilja om inte...?

Om du vann 50 miljoner, vad skulle du göra då?

Vilket drömjobb skulle du vilja ha?

Du har nu uppnått den aktningsvärda åldern av 100 år. Du sitter och filosofera på den plats du älskar mest och omges av dina närmaste vänner som bara ser det goda hos dig. Du ser tillbaks på livet. Du konstaterar att alla dina drömmar slog in. Livet kunde inte varit bättre. Du fick de relationer du önskade. Din drömtillvaro fick du uppleva hundrafalt. Du upplevde mening och betydelsefullhet. Vad du än tog du dig för kände du trygghet och fick stöd av din omgivning. Vad har du upplevt?

Ta olika livsområden från livshjulet och dröm kring. Dröm specifikt om t.ex. hälsa, familj eller något annat.

Vem i världen har den bästa hälsan som inspirerar dig?

Vem har ett fantastiskt familjeliv?

Mål – Ta en dröm som du vill göra om till mål och skriv ner den. Bestäm ett ungefärligt tidsspann när du vill att den ska vara uppnådd. Exempelvis mellan 1-10 år eller vad du tycker skulle vara passande för just denna drömmen.

Ställ sedan frågan: Vad gjorde jag precis innan du nådde målet?
Här har du skapat dig ett delmål.

Vad gjorde du precis innan du nådde delmålet?

Fortsätt sedan med dessa frågorna tills du når dagens datum.

Nu kan du redigera och gå från början. Kolla att delmålen är realistiska, ekologiska och justera dem till görbara mål. Ta en i taget och i ordning.

Delmål 10 år:

Delmål 5 år:

Delmål 2 år:

Delmål 1 år:

En dag är som ett helt liv i miniatyr!

Nästa moment är att få in målen i vardagen eller på något annat sätt prioritera dem. Ta dig tid och skapa ditt ultimata schema. Hur skulle en perfekt dag/vecka se ut? Vad vill du lägga till/dra ifrån? Hur ser en månad ut? Vill du jobba med målen över tid Kan du skriva dem över kvartal istället.

Som jag påpekat och skrivit tidigare så kommer du få anledning att återkomma och bearbeta schemat allt eftersom du lär dig mer om dig själv och om hur du vill ha livet samt balansera det ekologiskt så du får plats med allt och alla du gillar. Förmodligen finns det också e del att prioritera bort. Det kommer att klarna längs vägen vad som är viktigt och inte. Men börja här och nu med drömschemat.

International Coaching Community
COACH

En dag i världsklass:

05.00
06.00
07.00
08.00
09.00
10.00
11.00
12.00
13.00
14.00
15.00
16.00
17.00
18.00
19.00
20.00
21.00
22.00

En perfekt vecka:

Klockslag	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Månads/kvartalsplanering:

Januari	Februari	Mars
April	Maj	Juni
Juli	Augusti	September
Oktober	November	December

Dagbok

Här presenterar jag 4 olika sätt att dokumentera dina framsteg. Syftet är att bli mer medveten om dina tankar och dessutom skapa riktning mot det som bidrar till ditt liv. Du blir mer medveten om vilken vokabulär du har och vad du fokuserar på. Det främsta syftet är att du ska uppleva skillnaden på hur det har varit och hur det är nu. I och med det blir du friare att välja vilka resultat du vill ha i livet.

1. **Journal.** För att dokumentera allt du kommer fram till så rekommenderar jag att du köper dig en bok i A4-storlek med blanka blad som du fyller med dina drömmar och idéer. Det blir som din alldeles egna personliga arbetsbok och du kan göra övningarna som finns här i Superkommunikatören där. Då blir de ännu mera dina egna övningar. Fördelen med en sådan dokumentation är att du blir av med idéer och skriver ner dem för att sedan fylla på med nya. Du kan göra allt i Mind-Mapping (tankekartor) så det blir än mer levande för dig.

2. **Bra, Tack, Hjälp-dagboken**. En dagbok du reflekterar över den gångna dagen enligt rubrikerna. Du skriver vad som känts bra för dig under dagen under rubriken **Bra**. **Tacksamhet** är en viktig sak i livet. När vi fokuserar på den känner vi mer mening i tillvaron. Skriv ner tre saker du är tacksam för varav tacksamhet som du själv skapat. **Hjälp**, hjälper oss att bli medvetna om vad vi önskar hjälp och stöd för i livet.

3. **Transformationsdagboken**. Är du en person som för tillfället känner oro och tänker mörka tankar om morgon dagen? Det här är lite av en tvärtom-dagbok där du skriver förskönande om morgondagen. Om du tänker tankar som ”usch, i morgon blir det jobbigt, mina kolleger fattar ingenting…” så ska du nu skriva tvärt om ”I morgon blir en härlig dag. Jag vaknar och är strålande pigg. Jag åker till det jobb jag älskar och träffar mina härliga kolleger. Jag lyssnar nyfiket och intresserat på dem och berättar passionerat om mina tankar…”

   Är det så att det är en bestämd situation som du oroar dig för så kan du skriva på just det här sättet och så småningom förändra dina farhågor för morgondagen. Det kan ta emot lite i början och rent av locka fram illamående men ge inte upp, det blir bättre på alla fronter så småningom. Du blir mer medveten om vilken vokabulär du använder och hur dina närmaste uttrycker sig och vad som sen blir skillnaden.

   Om du vill ha en liten rolig tvist på det här så kan du först skriva som du brukar uttrycka dig. Ta tre sidor i en dagbok eller 3 A4 sidor. Skriv sedan som du normalt brukar uttrycka dig. Sedan skriver du en förvärrad version då du uttrycker dig som värre än värst. Låt det flöda. Avsluta sedan med en förskönande historia och känn skillnaden. Vad gör de olika versionerna med dig och hur vill du uttrycka dig? Ha kul!

4. **Utvärderingsmodell**. Är en modell för att observera, sammanfatta och utvärdera lärdomar på kurser, föreläsningar, workshopar m.m. men tycker den är användbar på många sätt. Det är så lätt för ass att hitta ”fel” på saker och ting i vardagen och denna modellen styr oss till ett nytt tänkande.

Datum _____

Utvärderingsmodell

Lärande:
Vad är det viktigaste jag lärt mig idag?

Insikt:
Vilka viktiga insikter har jag gjort idag?

Styrka:
Vad har jag sett/hört/upplevt som kommer göra mig starkare som människa?

Tillämpningar:
Vad av dagens innehåll har jag redan tillämpat?

Användning:
Vad av dagens innehåll kommer jag att använda mig av?

Drivkrafter

Nu ska vi titta på och uppleva drivkrafterna bakom drömmarna och få lite klarhet om det. Jag ser syftet som en ledstjärna som finns på himlavalvet vare sig jag kan se den eller inte. Rent metaforiskt finns den där även de molniga dagarna när det känns lite trögare. *Syfte är ett abstrakt uttryck av ett konkret handlande*. Det beskriver helt enkelt vad jag ska göra respektive tacka nej till som inte bidrar till syftet. Livet blir med det enklare. Jag har många gånger, då jag fått frågan om olika jobb, ställt mig frågan: Har det här med mitt livssyfte att göra? Jag kontrollerar även mot TEP-kontot hur det skulle se ut i vardagen.

Mitt **livssyfte**: Att avslöja mänskligheten och berätta om den.

Hittar du någon **vision** i dina drömmar? Vision skulle kunna vara som det ultimata målet för din längtan. Vision är inte uppnåeligt men ger kraft att sträva efter den likväl.

Min vision: Att utbilda världen.

Passion, vad brinner du för? Vilka drömmar får ditt hjärta att hoppa? Vad gör det härligt att leva?

Min passion: När vi får härlig kontakt med varandra närhelst det inträffar.

Mission, vad vill du bidra med till din omgivning? Vad vill du göra i livet som du inte kan låta bli att göra, vad som än händer?

Min mission: Berätta att kommunikation är enklare än vad vi tror.

Övning:

Det har väl tagit mig ungefär 3-4 år att hitta de här formuleringarna och livslinjen (mål och delmål) har bearbetats ett antal gånger för att den ska bli i ekologisk balans med mina värderingar och livsområdena. Ta en stund och titta igenom dina drömmar och se vad du kom fram till där. Finns det en röd tråd någonstans? Hur kan du uttrycka det så att du alltid vet hur du ska välja i livet? En vision eller syfte kan vara väldigt abstrakt uttryckt för en utomstående men tydligt för dig. Det behöver inte bli helt korrekt från början, du får hur många gånger som helst på dig att återvända och uppdatera din bok.

Vilket är ditt livssyfte?

Hur ser din vision ut?

Vad brinner du passionerat för?

Vad vill du missionera om?