

HVORDAN NÅ DINE MÅL



<http://pengeblogg.bloggnorge.com/>

Innledning

Dersom du har et ønske om å oppnå mye i livet, er du nødt til å sette deg ambisiøse mål. Du vil ikke komme særlig langt dersom du ikke aner hvor du vil og vandrer rundt uten mål og mening. Det å sette seg gode og konkrete mål, og deretter jobbe hardt og langsiktig for å nå dem, er sannsynligvis noe av det aller viktigste du kan gjøre dersom du ønsker å gjøre suksess innenfor ett eller flere områder.

I denne e-boken skal vi se på fem steg som vil sørge for at du faktisk når de målene du har satt deg. Disse stegene er på ingen måte en ”quick fix”, men heller en systematisk framgangsmåte for hvordan man kan arbeide med mål.

De fem stegene er:

Steg 1: Beskriv målet

Steg 2: Del opp målet i flere delmål

Steg 3: Sett opp en plan

Steg 4: Visualiser målet

Steg 5: Gjør noe hver dag som bringer deg nærmere målet

Steg 1 – Beskriv målet

Hvilke mål har du? Har du kun et generelt ønske om å bli rik, populær, veltrent og suksessrik, eller har du satt deg mer spesifikke og tidsavgrensede mål? Det er greit og nyttig å ha drømmer og ønsker, men dette er ikke det samme som gode mål. Her er noen krav jeg mener man må sette til gode mål:

1. **Mål må være tidsavgrensede.** Mål som ”en gang skal jeg ha én million kroner på bankkonto” er mye dårligere enn mål som ”innen 31.12.2012 skal jeg ha én million kroner på bankkonto”.
2. **Mål må være konkrete og målbare.** Når du definerer mål, må du være klar på akkurat hva du ønsker å oppnå, og du må kunne si når målet er nådd.
3. **Mål må være realistiske.** Mål kan selvsagt være ambisiøse, men ikke så ambisiøse at de er fullstendig urealistiske. Har du egentlig ikke noe tro på at du vil nå målene du setter deg, bør du senke ambisjonsnivået.
4. **Mål må være i tråd med dine verdier og holdninger.** Ikke formuler mål som strider imot dine holdninger, meninger og ditt verdisyn.
5. **Mål må være formulert skriftlig.** Å kun tenke på mål har ikke den samme effekten som godt formulerte, nedskrevne mål.

Jeg vil anbefale deg å skrive ned målene dine i en egen ”målbok”, slik at du har dem samlet. Du kan i utgangspunktet ha så mange mål du vil, men jeg vil anbefale deg å begrense antallet, i hvert fall på kort og mellomlang sikt. Prøver du å nå for mange mål på samme tid, ender du raskt opp med ikke å nå noen av dem.

Steg 2 – Del opp målet i flere delmål

Store, langsiktige mål bør deles opp i mindre delmål, slik at man alltid har noe overkommelig og konkret å jobbe mot. La oss for eksempel tenke oss at du har satt deg som mål å bli økonomisk uavhengig innen du er 40 år. Dersom du i dag er 25 år, vil du ha 15 år på deg på å nå dette store målet. For å sikre at du ikke utsetter det å sette i gang, vil det være mest fornuftig å dele opp et slikt mål i flere årlige eller månedlige delmål.

Hvordan man skal dele opp et stort, langsiktig mål avhenger av typen mål. Noen mål er enkle å dele opp i delmål. Hvis du for eksempel har satt deg som mål å trene minst 1.000 ganger på treningsstudio de neste 10 årene, kan et greit delmål være at du skal trene ni ganger per måned.

Andre typer mål kan være litt mer vanskelig å dele opp i delmål. I eksempelet nevnt ovenfor om å bli økonomisk uavhengig innen du er 40 år, vil det være urealistisk å dele opp målet helt "flatt". Hvis du for eksempel har beregnet at du må ha 15 millioner kroner på konto når du er 40 år for å være økonomisk uavhengig, og deler dette målet på de 15 årene du har til rådighet, vil du måtte spare én million kroner allerede første år (gitt at utgangspunktet er 0 i formue), noe som vil være helt urealistisk for de fleste. I et slikt tilfelle er det mer fornuftig å starte med et overkommelig delmål, for eksempel å spare 72.000 kroner det første året (6.000 per måned), og deretter jobbe systematisk med å øke inntektene, holde kostnadene nede og oppnå høy avkastning på investerte midler i årene framover.

Noen typer mål er av en slik art at det er den siste delen av måloppnåelsen som er mest krevende. La oss for eksempel tenke oss en person som ønsker å gå på stranden med "six-pack" neste sommer. Dersom han for å nå dette målet må ned

15 kilo, vil ofte de 10 – 12 første kiloene være lettere å slanke bort enn de siste 3 – 5 kiloene. I et slikt tilfelle kan det derfor være mest fornuftig å sette av mer tid til de siste enn til de første kiloene. Det samme gjelder for en person som har satt seg som mål å løpe fem kilometer på 25 minutter. Dersom han i dag klarer å løpe denne distansen på 35 minutter, vil det gjerne kreve mindre trening å gå fra 35 til 30 minutter enn det vil kreve å gå fra 30 til 25 minutter.

Steg 3 - Sett opp en plan

Etter at mål og delmål er godt definerte og nedskrevet, må du sette opp en plan for hvordan du skal nå målene dine. Hvordan en slik plan vil se ut, avhenger selvsagt helt av typen mål. Har du for eksempel satt deg som mål å ta 30 push-ups hver morgen, trenger du ikke noen annen plan enn å stå opp fem minutter før du pleier å gjøre. I eksempelet nevnt ovenfor om å bli økonomisk uavhengig innen du er 40 år, må det derimot legges en langt mer gjennomtenkt og sammensatt plan.

Ofte er det slik at man ikke helt vet hvordan man skal gå fram for å nå store, langsiktige og "hårete" mål. I slike tilfeller er det viktig at man setter i gang med tiltak som man vet fungerer, samtidig som man leser og på annen måte øker sin kompetanse innenfor det området man har satt seg mål på. Hvis vi for eksempel tenker oss en person som har satt seg som mål å fullføre en maraton på en rimelig god tid, og utgangspunktet er at personen er overvektig, i elendig form og har lite kunnskap om utholdenhetstrening, kan det være fornuftig å begynne med å spise litt mindre, gå en tur i hurtig tempo hver dag og lese et par bøker om løping. Etter en måned vil kanskje denne personen ha tatt av noen kilo, økt kondisjonen noe og ha tilegnet seg litt kunnskap om hvordan han skal legge opp treninger. Da kan han bytte ut gåturene med lett jogging, være enda mer bevisst på hva han spiser og ytterligere øke sine kunnskaper om hva som skal til for å trene seg opp til en maraton. Slik fortsetter han til han når det endelige målet sitt.

En feil mange gjør er at man utsetter det å sette i gang til man vet "alt" om hvordan man skal gå fram. I de aller fleste tilfeller er det best å sette i gang så raskt som mulig, selv om man har begrenset kunnskap på området. Venter man for lenge med å sette i gang, er det stor fare for at det hele stopper opp med gode

intensjoner og en halvferdig plan som aldri blir fulgt opp. Selv den lengste reise begynner med ett steg, og man kommer aldri fram dersom man ikke tar det første steget.

Steg 4 – Visualiser målet

Visualisering er en teknikk som er mye brukt innenfor idrettspsykologi, og går ut på at man ser for seg en ønsket framtid. Hensikten med visualisering er blant annet å holde motivasjonen oppe og å koble inn underbevisstheten i arbeidet med å nå målet.

Det er tre forhold som avgjør hvor stort utbytte du har av visualisering:

1. **Hyppighet.** Jo oftere du visualiserer målet ditt, jo bedre er effekten.
2. **Varighet.** Jo lengre du klarer å visualisere hver gang, uten at du begynner å tenke på andre ting, jo bedre er effekten.
3. **Intensitet.** Jo flere følelser du klarer å mobilisere når du visualiserer, jo bedre er effekten.

Visualisering fungerer best når du er avslappet og det er ro rundt deg. Gode tidspunkt å visualisere på er derfor før du sovner om kvelden og før du står opp på morgenen. Dette er gjerne tidspunkt der mange ligger og tenker på alle sine bekymringer. Å visualisere sine mål er imidlertid en mye mer positiv måte å bruke de første og siste minuttene av dagen på.

En litt mer konkret avart av visualisering er å henge opp et bilde av det du vil oppnå på et sted hvor du vil se det ofte. Har du for eksempel satt deg som mål å spare opp nok midler til å kjøpe en enebolig, finn et bilde av en hustype du kunne tenke deg og heng det på kjøleskapet eller på et annet sted hvor du stadig ser. Og har du satt deg som mål å komme i skikkelig god form, heng opp et bilde av en veltrent person på kjøkkenskapet (gjerne på skapet der du oppbevarer sjokolade og potetgull). På denne måten blir du stadig minnet på hvilke mål du har satt deg.

Steg 5 - Gjør noe hver dag som bringer deg nærmere målet

Steg 5 innebærer at man hver eneste dag gjør ett eller annet som bidrar til at man kommer litt nærmere målet sitt. Enkelte dager har man god tid og kan gjøre mye for å komme nærmere målet sitt, mens andre dager er svært travle og man har lite tid til å arbeide med å nå målet sitt. Effekten av dette steget er todelt. For det første er det opplagt slik at summen av mange små tall kan bli et stort tall.

Tvinger man seg selv til å gjøre noe hver eneste dag, vil altså summen av det man gjør på de travleste dagene kunne bli betydelig på sikt. Den andre effekten, som gjerne er vel så viktig, er at det å gjøre noe hver eneste dag hjelper deg å holde fokus. Tillater man seg selv å ta fri enkelte dager, vil dette ofte resultere i at man tar fri også dager der man egentlig har mye tid til rådighet. Man kommer da raskt inn i en ond sirkel, som det kan være vanskelig å komme ut av.

Har du satt deg skikkelig ambisiøse mål, er det selvsagt ikke tilstrekkelig å gjøre litt hver dag. Dette steget er tatt med for at framgangen ikke skal stoppe opp, men må ikke brukes som en unnskyldning for bare å gjøre litt hver eneste dag. For eksempel vil det ikke være tilstrekkelig for personen som skal løpe en maraton å trene ti minutter hver dag. Ti minutter må her ses på som et absolutt minimum, som kun må være treningsmengden på veldig hektiske dager. Den gjennomsnittlige treningsmengden må opplagt være mye høyere.

Avslutning

Å nå store, langsiktige mål er krevende og mange kommer derfor aldri skikkelig i gang. Samtidig er det slik at de fleste har et mye større potensial enn de selv tror. Videre vil det å nå store mål bidra svært positivt til egen selvfølelse og synet på hva man er i stand til å utrette. Jeg vil derfor sterkt oppfordre deg til å sette i gang så raskt som mulig. Ved å følge de fem stegene beskrevet i denne e-boken, vil du gå systematisk til verks, noe som vesentlig vil øke sannsynligheten for at du når de målene du har satt deg.

Lykke til.