



Övning: Skapa trappor

Mål

Du utarbetar en exakt och realistisk plan för att inleda förändring.

Anvisning

Denna övning har två delar.

I den första delen görs en trappmodell för att uppnå målet. Vad vill du uppnå? Fråga dig själv hurdan en sådan god situation skulle vara i det valda förändringstemat som du verkligen vill uppnå.

Lev dig in i den önskade situationen, och beskriv den så konkret som möjligt. "Jag vill orka bättre" är till exempel inte en tillräckligt konkret beskrivning. Du måste reda ut väldigt noggrant för dig själv hur den här situationen ska se ut.

På vilka sätt skiljer sig ditt liv i praktiken från nuet då den önskade situationen har uppnåtts? Ett exempel kan vara: "Minst två gånger i veckan vill jag ha energi efter arbetsdagen att idka någon hobby eller träffa vänner."

När du har gjort det här grundarbetet, anteckna dina mål överst på trappan.

Beskriv sedan din nuvarande situation som utgångsläge. Var lika konkret även i beskrivningen av nuläget.

Beskriv därefter stegen, dvs. mellanskedena, efter vilka du har kommit ända upp till den översta trappavsatsen.

Det gör inget om du inte ännu vet exakt hur du kommer att gå uppför trapporna. Namnge trapporna i alla fall.

Efter att ha namngett trapporna kan du gå vidare till nästa del. I den andra delen funderar du med hjälp av specifika frågor på hur du når ditt mål och vad du behöver göra för att uppnå det.

Du hittar uppgifterna för båda delarna på följande sida.



Del 1: Trappan

Skapa en trappmodell för att uppnå ditt eget mål. Börja med att fylla i den nedersta rutan.

Önskeläge:

Nuläget:

Hur verkar det?

Anser du själv att trappan är trovärdig?

Är trappan i enlighet med dina önskemål eller slant andra människors önskemål och åsikter med?

Ändra dina trappor ända tills de är sådana att du av hela ditt hjärta vill komma vidare.



Del 2: Preciserande frågor

Besvara ännu preciserande frågor som hjälper dig med att göra upp trapporna.

Vad skulle vara det första tecknet på att du håller på att gå upp för trappan?	
Vad skulle vara följande tecken på att du håller på att gå upp för trappan?	
Vad skulle övertyga vem som helst om att en förändring är på gång?	
Vad behöver inledas för att målen ska uppnås?	
Varför är det möjligt att åstadkomma en förändring?	
Hur stora är chanserna att lyckas?	
Vad ökar sannolikheten för att lyckas?	
Hur kan du framskrida med små steg?	
Vem kan stötta och hjälpa dig och på vilket sätt?	
Hur vill du belöna dig själv för att du lär dig?	