



**MINA MÅL OCH DRÖMMAR**  
**- JOURNAL 2019 -**

Kristina Lindgren

# MINA MÅL OCH DRÖMMAR

## JOURNAL 2019

**Först av allt ville jag tacka dig för att du beställde denna skrift och följer mig och det jag skapar!**

I den här journalen kommer du att få börja tänka ut hur du kan skapa det du önskar, och kan hända också förändra en del i ditt liv under år 2019 också. Du kan först ställa in dig på vilket fokus eller tema som är viktigast för dig. Sen formulerar du konkreta mål som skapar mer av det du önskar och efter detta väljer du de nya vanor som kan leda dig snabbare och enklare till de mål du önskar. Du kan även skapa eller fylla i en redan existerande "bucket-list" dvs din egen önskelista för året(livet).

Denna journal kan göra det både lättare och roligare att genomföra planerna och få det du vill börja hända.

Det här häftet passar ju väldigt bra att använda om du har en coach/mentor/terapeut eller vän/kollega att arbeta med.

Jag har sett att det vi tycker är väldigt roligt, viktigt, meningsfullt har större chans att leda oss på nya stigar. Känns målen fyllda av måsten och krav så blir de inte sällan bortglömda eller som dåliga samveten längst in i byrålådan.

Använd häftet mer som ett sätt att leka fram de här viktigaste önskningarna. Då smiter glädjen in och tar plats och även om det är allvarsamma aktiviteter du vill prioritera så blir inspirationen att ge dem en ärlig chans större på detta vis.

Låt oss sätta igång!

**Kristina Lindgren**

Beyndfulness

beyndfulness.com

Alla rättigheter © 2019 Kristina Lindgren

Kopiering eller citat ur skriften får ske endast efter förfrågan och godkännande av författaren.



# MÅL OCH VANOR

## MÅLBESLUT och VANEHANDLINGAR, vad är då skillnaden?

Hur hjälper de varandra, till en progressiv dynamik, din nya mål och de nya vanorna?

Varje år formulerar många av oss nyårslöften och önskningar. En del kanske vi faktiskt är redo att fullfölja, men ofta rinner de här goda intentionerna ut i sanden efter 2-3 veckor in i januari. Det är inte alltid vi är så fantasirika, vi talar om att köpa nytt gym-kort, att sluta med socker, sparar pengar till något vi vill göra eller köpa. Du har säkert några som återkommer punkter varje år. Men hur länge varar detta för dig? Kommer du ihåg när var sista gången du höll ett nyårslöfte som kändes "på riktigt"?

Jag kan inte nämna så många själv, även om de finns såna tankar även hos mig. Däremot har jag lärt mig en del om dynamiken mellan visioner, mål och vanemönster. Och det finns några tips jag kan dela ut här, om hur vi *kommer oss för* att verkligen förändra vanor och nå målen vi önskar.

Alla människor önskar inte skapa så här strukturerade planer. Jag kan garantera att du kommer att få bättre resultat och tillfredställelse om du gör det till en ny vana att formulera och följa upp i alla fall en önskan detta år.

**Jag har skapat en metodik, och en workshop** för dig som vill skapa ditt liv, dina drömmar, som jag kallar *magisk*. Nåt måste en metod heta, bästa beskrivningen blev en engelsk rubrik "Source Synergy Strategy". Man får där jobba på djupet med detta tema, och lära sig hitta dina bästa strategier för hela året. Du får övningar och metoder för att skapa din vision och syfte, formulera dina mål effektivt och rensa undan de största hindren och hitta det som fungerar för just dig. **Till Dig som tycker detta är spännande** men inte vet om du vill gå denna kurs bjuder jag på i denna *journal*, som ingår i kursmomentet att ringa in och följa upp dina mål och löften till dig själv.

Vi önskar så mycket av det nya året, av en ny början, och kan känna oss så motiverade, men så överväldigas vi av alla dessa önskningar och våra vanor är inte så lätta att ändra som vi kanske vill erkänna. Känner du dig samma sak?

Hur vore det att göra en lista över 12 nya vanor som du skulle vilja lägga dig till med, men inte alla på en gång utan fokusera på en av dessa per månad istället. Låter det som en bra plan? Det behöver inte vara 12 stycken, en eller fler vanor kan vandra över hela året också.

Denna journal kommer att hjälpa dig att göra det bästa av 2019 genom att fokusera på 12 mål, hitta vanor som passar för att nå dem, och även hålla reda på hur det går, och uppmuntra dig själv med att se dig lyckas över tid.

# VÄLJ TEMAN FÖR 2019

**STEG 1: Välj dina bästa teman och viktigaste fokus.** Det underlättar att formulera målen, och följa upp dem också. Du kan hitta dem nedan eller ha egna teman. Skriv ner en eller två ord som du vill ska definiera nästa år. Till exempel mitt tema för 2019 är "Glädje" och "Gemenskap". Både för det professionella livet och det privata.

## MINA FOKUS 2018

- |  |   |
|--|---|
| <input type="radio"/> Familj                   | <input type="radio"/> Nöjesliv              |
| <input type="radio"/> Romantik, kärlek         | <input type="radio"/> Sociala media         |
| <input type="radio"/> Vänskap                  | <input type="radio"/> Välgörenhet           |
| <input type="radio"/> Karriären                | <input type="radio"/> Ta hand om mig själv  |
| <input type="radio"/> Privatekonomi            | <input type="radio"/> Personlig utveckling  |
| <input type="radio"/> Företaget                | <input type="radio"/> Andlighet             |
| <input type="radio"/> Hälsan                   | <input type="radio"/> Resor                 |
| <input type="radio"/> Fitness, träning         | <input type="radio"/> Minska något missbruk |
| <input type="radio"/> Lycka                    | <input type="radio"/> Bli organiserad       |
| <input type="radio"/> Hem                      | <input type="radio"/> Balans i livet        |
| <input type="radio"/> Fritidsnöjen             | <input type="radio"/> Gemenskap             |
| <input type="radio"/> Skapande                 | <input type="radio"/> _____                 |
| <input type="radio"/> Läsa                     | <input type="radio"/> _____                 |
| <input type="radio"/> Meditation               | <input type="radio"/> _____                 |
| <input type="radio"/> Leva medvetet närvarande | <input type="radio"/> _____                 |
| <input type="radio"/> Rensa i röran            | <input type="radio"/> _____                 |
| <input type="radio"/> Utbildning               | <input type="radio"/> _____                 |
| <input type="radio"/> Vänner, umgänge          | <input type="radio"/> _____                 |

# MINA MÅL 2019

## STEG 2: Planen.

Nu när du vet vilka områden i ditt liv som du vill fokusera på eller förändra under 2018, låt oss göra en plan.

Du kommer att välja 12 mål(eller färre som återkommer varje månad) och nya vanor som möjliggör att du når dem, och skriva ner dem på följande sidor.

För att sätta dina mål så effektivt som möjligt känn efter hur målet får dig att må när du fokuserar på det. Ladda målet med en positiv hög vibration som glädje, frihet, kärlek, överflöd, tacksamhet, energi, generositet, sinnesfrid etc.

*- Hur kommer det att kännas när du nått målet?*

*- Hur kommer det att kännas att ta steg för steg till det du önskar?*

För var och en av målen/vanorna anteckna hur och när du ska genomföra det här steget, samt när målet ska vara nått. Kommer det du ska göra att vara en vecko-vana eller något du gör varje dag?

*Tex. om du vill resa någonstans och behöver spara pengar? Hur mycket och hur ofta du kommer att spara? Eller du har ett hälsomål, och vanan är en ny träningsform. Hur sätter du ditt mätbara mål, och när under veckan kommer du att träna?*

Du har också 12 checklistor som du kan använda för alla dina mål i slutet av JOURNALEN.

MÅL NUMMER \_\_\_\_\_

Mål: \_\_\_\_\_

Ny vana (som jag upprepar) månad: \_\_\_\_\_

dagligen  veckovis  månadsvis

Vad får detta att hända:

**Uppföljning:**

Hur tillfredsställd är jag med resultatet denna månad?

över förväntan  nöjd  ganska nöjd  lite besviken  missnöjd

1. Vad är det jag ser som gjorde resultatet?

2. Vad kan jag ta med mig som förbättrar resultaten nästa månad?

3. Hur gör jag när jag saboterar mina planer?

4. Hur kan jag peppa mig själv ännu mer?





## MÅL NUMMER 2

Mål: \_\_\_\_\_

Ny vana (som jag upprepar) månad: \_\_\_\_\_

dagligen  veckovis  månadsvis

Vad får detta att hända:

### Uppföljning:

Hur tillfredsställd är jag med resultatet denna månad?

över förväntan  nöjd  ganska nöjd  lite besviken  missnöjd

1. Vad är det jag ser som gjorde resultatet?
2. Vad kan jag ta med mig som förbättrar resultaten nästa månad?
3. Hur gör jag när jag saboterar mina planer?
4. Hur kan jag peppa mig själv ännu mer?

## MÅL NUMMER 3

Mål: \_\_\_\_\_

Ny vana (som jag upprepar) månad: \_\_\_\_\_

dagligen  veckovis  månadsvis

Vad får detta att hända:

### Uppföljning:

Hur tillfredsställd är jag med resultatet denna månad?

över förväntan  nöjd  ganska nöjd  lite besviken  missnöjd

1. Vad är det jag ser som gjorde resultatet?

2. Vad kan jag ta med mig som förbättrar resultaten nästa månad?

3. Hur gör jag när jag saboterar mina planer?

4. Hur kan jag peppa mig själv ännu mer?

## MÅL NUMMER 4

Mål: \_\_\_\_\_

Ny vana (som jag upprepar) månad: \_\_\_\_\_

dagligen  veckovis  månadsvis

Vad får detta att hända:

### Uppföljning:

Hur tillfredsställd är jag med resultatet denna månad?

över förväntan  nöjd  ganska nöjd  lite besviken  missnöjd

1. Vad är det jag ser som gjorde resultatet?

2. Vad kan jag ta med mig som förbättrar resultaten nästa månad?

3. Hur gör jag när jag saboterar mina planer?

4. Hur kan jag peppa mig själv ännu mer?

## MÅL NUMMER 5

Mål: \_\_\_\_\_

Ny vana (som jag upprepar) månad: \_\_\_\_\_

dagligen  veckovis  månadsvis

Vad får detta att hända:

### Uppföljning:

Hur tillfredsställd är jag med resultatet denna månad?

över förväntan  nöjd  ganska nöjd  lite besviken  missnöjd

1. Vad är det jag ser som gjorde resultatet?

2. Vad kan jag ta med mig som förbättrar resultaten nästa månad?

3. Hur gör jag när jag saboterar mina planer?

4. Hur kan jag peppa mig själv ännu mer?

## MÅL NUMMER 6

Mål: \_\_\_\_\_

Ny vana (som jag upprepar) månad: \_\_\_\_\_

dagligen  veckovis  månadsvis

Vad får detta att hända:

### Uppföljning:

Hur tillfredsställd är jag med resultatet denna månad?

över förväntan  nöjd  ganska nöjd  lite besviken  missnöjd

1. Vad är det jag ser som gjorde resultatet?

2. Vad kan jag ta med mig som förbättrar resultaten nästa månad?

3. Hur gör jag när jag saboterar mina planer?

4. Hur kan jag peppa mig själv ännu mer?

## MÅL NUMMER 7

Mål: \_\_\_\_\_

Ny vana (som jag upprepar) månad: \_\_\_\_\_

dagligen  veckovis  månadsvis

Vad får detta att hända:

### Uppföljning:

Hur tillfredsställd är jag med resultatet denna månad?

över förväntan  nöjd  ganska nöjd  lite besviken  missnöjd

1. Vad är det jag ser som gjorde resultatet?

2. Vad kan jag ta med mig som förbättrar resultaten nästa månad?

3. Hur gör jag när jag saboterar mina planer?

4. Hur kan jag peppa mig själv ännu mer?

## MÅL NUMMER 8

Mål: \_\_\_\_\_

Ny vana (som jag upprepar) månad: \_\_\_\_\_

dagligen  veckovis  månadsvis

Vad får detta att hända:

### Uppföljning:

Hur tillfredsställd är jag med resultatet denna månad?

över förväntan  nöjd  ganska nöjd  lite besviken  missnöjd

1. Vad är det jag ser som gjorde resultatet?

2. Vad kan jag ta med mig som förbättrar resultaten nästa månad?

3. Hur gör jag när jag saboterar mina planer?

4. Hur kan jag peppa mig själv ännu mer?

## MÅL NUMMER 9

Mål: \_\_\_\_\_

Ny vana (som jag upprepar) månad: \_\_\_\_\_

dagligen  veckovis  månadsvis

Vad får detta att hända:

### Uppföljning:

Hur tillfredsställd är jag med resultatet denna månad?

över förväntan  nöjd  ganska nöjd  lite besviken  missnöjd

1. Vad är det jag ser som gjorde resultatet?

2. Vad kan jag ta med mig som förbättrar resultaten nästa månad?

3. Hur gör jag när jag saboterar mina planer?

4. Hur kan jag peppa mig själv ännu mer?



## MÅL NUMMER 10

Mål: \_\_\_\_\_

Ny vana (som jag upprepar) månad: \_\_\_\_\_

dagligen  veckovis  månadsvis

Vad får detta att hända:

### Uppföljning:

Hur tillfredsställd är jag med resultatet denna månad?

över förväntan  nöjd  ganska nöjd  lite besviken  missnöjd

1. Vad är det jag ser som gjorde resultatet?

2. Vad kan jag ta med mig som förbättrar resultaten nästa månad?

3. Hur gör jag när jag saboterar mina planer?

4. Hur kan jag peppa mig själv ännu mer?

## MÅL NUMMER 11

Mål: \_\_\_\_\_

Ny vana (som jag upprepar) månad: \_\_

\_\_\_\_\_

dagligen  veckovis  månadsvis

Vad får detta att hända:

### Uppföljning:

Hur tillfredsställd är jag med resultatet denna månad?

över förväntan  nöjd  ganska nöjd  lite besviken  missnöjd

1. Vad är det jag ser som gjorde resultatet?

2. Vad kan jag ta med mig som förbättrar resultaten nästa månad?

3. Hur gör jag när jag saboterar mina planer?

4. Hur kan jag peppa mig själv ännu mer?

## MÅL NUMMER 12

Mål: \_\_\_\_\_

Ny vana (som jag upprepar) månad: \_\_\_\_\_

dagligen  veckovis  månadsvis

Vad får detta att hända:

### Uppföljning:

Hur tillfredsställd är jag med resultatet denna månad?

över förväntan  nöjd  ganska nöjd  lite besviken  missnöjd

1. Vad är det jag ser som gjorde resultatet?

2. Vad kan jag ta med mig som förbättrar resultaten nästa månad?

3. Hur gör jag när jag saboterar mina planer?

4. Hur kan jag peppa mig själv ännu mer?

# ÖNSKELISTA FÖR 2018

STEG 3: Det är populärt att skapa en sk "hink med önskningar" med "sånt jag önskar göra innan jag dör". Många av oss skjuter upp den här listan, fast vi bär på den inombords. Så man ju istället dela upp den, och göra en önskelista över roliga och viktiga aktiviteter år för år.

Välj 12 äventyr eller några utmaningar du skulle vilja göra och ta tag i en på listan varje månad.

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

# SPÅRA OCH FIRA MÅL OCH FRAMGÅNGAR VARJE MÅNAD

## **STEG 4: Uppföljning.**

Vad är mål och planer utan checka in och följa upp? Och hur firar du dina framgångar? Gör vi målen till något att fira och glädjas åt, stora som små, så blir det här mycket mer energifyllt och upplyftande.

Följande sidor kommer att hjälpa du att ta ansvar för det du beslutat dig för, dina nya mål och vanor, så att du inte ger upp efter bara nån månad.

Först skriv upp vilken önskan du väljer från din önskelista för månaden, välj sedan ett nytt mål eller ny vana att fokusera på och välj hur ofta du kommer att arbeta på detta.

**Målsparningen** kommer att hjälpa att hålla dig motiverad, och allt du behöver göra är att markera de dagar då du arbetat med dina vanor och mål, och planera in hur du vill fira detta, eller vad som peppar dig att ta upp tråden igen.

**Du kan fylla i hur du vill fira dina delsteg och mål varje månad. Det kan vara en ny vana, att fira sina framgångar.**

## JANUARI 2019

Från "Att-göra-innan-jag-dör" listan : \_\_\_\_\_

1: Nytt mål / Ny vana: \_\_\_\_\_

Dagligen  Veckovis  Varje månad

Tidigare mål / vana: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																														

## FEBRUARI 2019

Från "Att-göra-innan-jag-dör" listan : \_\_\_\_\_

2: Nytt mål / Ny vana: \_\_\_\_\_

Dagligen  Veckovis  Varje månad

Tidigare mål / vana: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																														
2																														

## MARS 2019

Från "Att-göra-innan-jag-dör" listan : \_\_\_\_\_

3: Nytt mål / Ny vana: \_\_\_\_\_

Dagligen  Veckovis  Varje månad

Tidigare mål / vana: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																														
2																														
3																														

## APRIL 2019

Från "Att-göra-innan-jag-dör" listan : \_\_\_\_\_

4: Nytt mål / Ny vana: \_\_\_\_\_

Dagligen  Veckovis  Varje månad

Tidigare mål / vana: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																														
2																														
3																														
4																														

## MAJ 2019

### Från "Att-göra-innan-jag-dör" listan

: \_\_\_\_\_

5: Nytt mål / Ny vana: \_\_\_\_\_

Dagligen  Veckovis  Varje månad

Tidigare mål / vana: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														

## JUNI 2019

Från "Att-göra-innan-jag-dör" listan : \_\_\_\_\_

6: Nytt mål / Ny vana: \_\_\_\_\_

Dagligen  Veckovis  Varje månad

Tidigare mål / vana: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														



## JULI 2019

Från "Att-göra-innan-jag-dör" listan : \_\_\_\_\_

7: Nytt mål / Ny vana: \_\_\_\_\_

Dagligen  Veckovis  Varje månad

Tidigare mål / vana: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														

# AUGUSTI 2019

Från "Att-göra-innan-jag-dör" listan : \_\_\_\_\_

8 Nytt mål / Ny vana: \_\_\_\_\_

Dagligen  Veckovis  Varje månad

Tidigare mål / vana: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														

## SEPTEMBER 2019

Från "Att-göra-innan-jag-dör" listan : \_\_\_\_\_

9. Nytt mål / Ny vana: \_\_\_\_\_

Dagligen  Veckovis  Varje månad

Tidigare mål / vana: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														

# OKTOBER 2019

Från "Att-göra-innan-jag-dör" listan : \_\_\_\_\_

10 Nytt mål / Ny vana: \_\_\_\_\_

Dagligen  Veckovis  Varje månad

Tidigare mål / vana: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														

# NOVEMBER 2019

Från "Att-göra-innan-jag-dör" listan : \_\_\_\_\_

11. Nytt mål / Ny vana: \_\_\_\_\_

Dagligen  Veckovis  Varje månad

Tidigare mål / vana: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														
11																														

## DECEMBER 2019

Från "Att-göra-innan-jag-dör" listan : \_\_\_\_\_

12 Nytt mål / Ny vana: \_\_\_\_\_

Dagligen  Veckovis  Varje månad

Tidigare mål / vana: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1																														
2																														
3																														
4																														
5																														
6																														
7																														
8																														
9																														
10																														
11																														
12																														

# CHECKLISTOR - ENSKILDA MÅL

## STEG 5: CHECKLISTOR

Har du någonsin försöka skapa nya vanor och så slutade du med dem efter bara några veckor, kanske något hände som fick dig att komma av dig, eller du blev för lat för att göra vissa uppgifter när det tog emot? Eller har du försökt att nå ett mål och var alltför överväldigad av utmaningen och bara gav upp? Man kan dela upp ett större mål i många små, och då går det ofta lättare.

I år kommer du att vilja avsluta det du har påbörjat. För att hjälpa dig, använd följande 12 checklistor. Du kan skriva ner de steg du behöver följa för att uppnå ditt mål, eller skriva idéer för dina nya vanor som datum idéer, recept, vänner du vill återansluta med, osv...

Detta är DIN JOURNAL så använd den vägen som hjälper dig att nå dina mål!

Du kan dela upp dina viktigaste mål i delmål på följande sidor.

MÅL NUMMER: \_\_\_\_\_

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



GRATULERAR!

DU HAR EN JOURNAL SOM KAN GÖRA DITT ÅR 2019 HELT EFTER DINA DRÖMMAR

Önskar Du deltar i en hel process med att sätta visioner, få metoder att rensa undermedvetna hinder och övningar som gör dina mål ännu mer effektiva?

Läs mer om aktuella kurser och aktiviteter på [beyondfulness.com](http://beyondfulness.com)