

Skapa ditt eget värdedokument

Här är ett förslag på hur du kan skapa ditt eget värdedokument och på så vis coacha dig själv till att lättare uppnå det du vill:

Skriv ut bladet med Värdehandlingen på sidan 2, eller skriv av det i din skrivbok eller på ett löst papper. Skriv ner ditt vill i presens på Värdehandlingen. Om du har två eller tre vill, så skriver du ner dessa också.

Skapa en tydlig actionlista där du funderar ut och skriver ner vad du kan göra för att komma närmare ditt VILL. Det här blir en viktig "action-lista" som du funderar kring varje dag. Vilken ny handling kan ta dig ett steg närmare ditt vill..? Välj ut något och gör sedan det du bestämt dig för. Det här är ett kraftfullt sätt att coacha dig själv framåt.

Att agera för att komma ett steg närmare kan dels vara att fortsätta göra ett dagligt **inre jobb** som du gjort tidigare fram till nu (som att exempelvis meditera, affirmera, visualisera och välja fokus).

Men nu lägger vi till momentet att även göra en **konkret fysisk handling i det yttre**, som att exempelvis skapa en annons, ringa ett samtal, ställa en modig fråga till någon, köpa något som kommer bidra till ditt vill, praktiskt öva på någon förmåga etc... Exakt vad du ska göra beror helt och hållet på vad du har för vill och vad du själv känner att du vill göra.

Ibland kan det kännas pirrigt att våga agera, men så länge det finns ett vill och en längtan inom dig så är du på rätt väg. Det finns ett citat som är "Känn rädslan, men gör det ändå" :) Påminn dig då om att du har allt mod och all styrka du behöver inom dig.



Mitt VÄRDEDOKUMENT

1 Mitt första "VILL"

Formulera kortfattat ditt "vill" i presens:

Skriv 3 saker du kan göra idag för att komma närmare "villet":

2 Mitt andra "VILL"

Formulera kortfattat ditt "vill" i presens:

Skriv 3 saker du kan göra idag för att komma närmare "villet":

3 Mitt tredje "VILL"

Formulera kortfattat ditt "vill" i presens:

Skriv 3 saker du kan göra idag för att komma närmare "villet":
