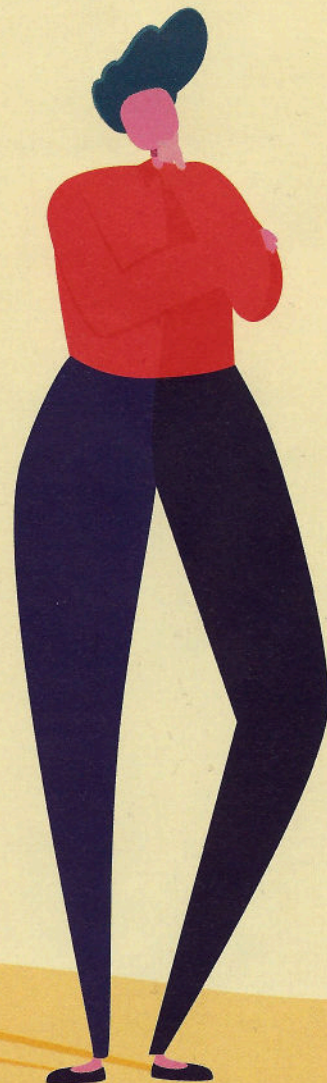


SPØRGSMÅL

Jeg får sjældent nået de mål, jeg har sat mig for. Og mine drømme bliver ved at være drømme. Hvordan bliver jeg bedre til at nå dem?

Foto: SHUTTERSTOCK



Skriv til [Facebook.com/psykologimagasinet](https://www.facebook.com/psykologimagasinet), og få tre forskellige livssyn på dit spørgsmål.





CHARLOTTE BANG

*Kommunikations- og udviklingscoach
og mindfulnessinstruktør,
charlottebang.dk*

ER DET DE ANDRES MÅL ELLER DIT EGET?

Der er to skridt, du skal igennem. Det første skridt er at se på de mål, du sætter dig, og hvad du drømmer om. Du skal finde ud af, om målet er så vigtigt for dig, at du vil gøre det, der skal til for at nå det, for alt har en pris. Derfor er det vigtigt kun at sætte dig de mål, du virkelig brænder for at nå. Der er nemlig forskel på et mål og et ønske. Mere eller mindre vage ønsker, når vi ofte ikke, men når vi har besluttet os for et mål på et niveau, hvor ikke 10 vilde heste og 10 vilde okser kan stoppe os, så skal vi nok nå det. For kun at sætte dig de mål, du er villig til at gå helhjertet efter, så stil dig selv følgende spørgsmål: Hvad vil dette mål give mig i min indre verden (følelser, tanker, selvbillede) og i den ydre verden (materielle ting, oplevelser, relationer, anerkendelse mm.)? Hvordan er mit liv, når jeg har nået det? Er målet vigtigst for mig eller for omgivelserne? Med andre ord er målet mit eget, eller et jeg har påtaget mig fra omverdenen? Det er lettere at nå mål, hvor motivationen kommer indefra og ikke fra det, man tror, andre vil.

Når du har et mål, som du gerne vil nå ud fra de rigtige årsager, er det andet skridt at se på de forhindringer, der kan opstå undervejs, og overveje, om målene alligevel er kampen værd. Du kan stille spørgsmål af typen: Hvad skal der til for at nå målet? Og er jeg villig til at gøre det? Hvor meget vil jeg ofre for at nå målet? Hvad kan forhindre mig i at nå målet? Der er ingen grund til at gå efter mål, som ikke er vigtige nok til, at du vil betale prisen.