Luo unelmiesi elämä seitsemän yksinkertaisen askeleen avulla!

Goal Mapping -menetelmä auttaa sinua kehittämään voittajan asenteen, voimaannuttavia ajattelutapoja sekä tehokkaita tapoja menestyä. Lue lisää Goal Mapping -menetelmästä ja tee unelmistasi totta!

Askel 1: UNELMOI

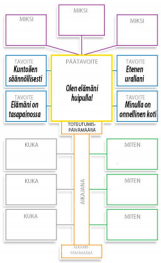
Mitä haluat saavuttaa?

Me ihmiset uneksimme ja ajattelemme kuvina. Kun ajattelet, muodostuu päässäsi kuvia joko tietoisesti tai tiedostamattasi. Ajatuskuvista muodostuu eräänlainen tilaus alitajunnallesi ja se muodostaa tulevaisuutesi. Lähtöpisteenä sille että elämäsi muodostuu juuri sellaiseksi kuin haluat, on että alat visualisoida, että elät jo nyt unelmaelämää.

Rentoudu ja anna ajatustesi leijua vapaasti. Voit tehdä, olla ja saavuttaa kaiken, mitä todella haluat. Sulje silmäsi ja kuvittele tarkasti, miltä unelmaelämäsi näyttää. Kun olet valmis, kirjoita muistiin kaikki, mitä tulimieleesi.

Askel 2: JÄRJESTÄ

Mitkä tavoitteet haluat asettaa etusijalle?



Katso luetteloasi ja tunnista päätavoitteesi. Sinun päätavoitteesi on tavoite, joka mahdollistaa muut tavoitteet (jos saavutat sen se edesauttaa muiden tavoitteiden saavuttamisen). Käytä **vasemman aivopuoliskon Goal Mapping -karttapohjaa**. Kirjoita päätavoitteesi keskellä olevaan ruutuun, jonka nimi on **"Päätavoite"** ja muotoile tavoitteesi, niin että kirjoitat sen **henkilökohtaisesti, positiivisesti ja nyky- eli preesensmuodossa**. Valitse nyt neljä muuta tärkeää tavoitetta elämäsi eri osa-alueilta ja kirjoita ne ruutuihin, jotka ovat päätavoitteen molemmilla sivuilla ja joissa lukee **"Tavoite"**. Kirjoita lauseet **henkilökohtaisesti, positiivisesti ja preesensmuodossa**.

Askel 3: PIIRRÄ

Yhdistä tavoitteet alitajuntaasi

Kolmas askel on muuttaa tavoitteet kuviksi. Se on välttämätöntä, jotta aktivoidaan oikea aivopuoliskosi ja yhdistetään se alitajuntaasi. Piirtämällä kuvia oikea aivopuolisko ymmärtää tavoitteesi. Piirroksen ei tarvitse olla kaunis: tikku-ukot ja yksinkertaiset symbolit käyvät hyvin. Käytä niin montaa eri väriä kuin mahdollista. Käytä **oikean aivopuoliskon Goal Mapping -karttapohjaa** ja piirrä päätavoitteesi keskellä olevaan ympyrään, samoin muut tavoitteesi sen molemmille puolille, kuten viereisessä olevassa esimerkissä.

Askel 4: MIKSI

Tunnista tunneperäiset syyt

Kaikki ajatukset ovat samanarvoisia, kunnes lisäämme niihin tunteita. Tunteet antavat ajatukselle tarkoituksen ja niistä tulee kuin polttoainetta motivaatiolle. Me emme koskaan motivoidu logiikasta, vaan aina tunteista. Seuraava tehtäväsi on tunnistaa ne tunneperäiset syyt, miksi sinun täytyy saavuttaa tavoitteesi, esim. **rakkaus, vapaus, perhe**. Kirjoita ne ylimpänä oleviin ruutuihin jotka on merkitty "**Miksi**" ja piirrä myös kuvat oikean aivopuoliskon karttapohjaan kuten aikaisemminkin.

Askel 5: MILLOIN

Määrittele aikajanasi

Tavoitteet ilman määräaikoja ovat vain toiveita ilman sitoutumista. Kun valitset päivämäärää päätavoitteellesi, aseta se tasapainoisesti rohkeasti mutta samalla harkiten - huomioiden tilanteesi. Kun olet päättänyt, **milloin haluat saavuttaa päätavoitteesi**, kirjoita se päätavoitteesi alla olevaan ruutuun ja kirjoita sitten tämä päivämäärä sivun alalaidassa olevaan ruutuun. Kirjoita päivämäärät molempiin karttapohjiin. Kaksi yhdensuuntaista pystyviivaa muodostaa nyt **aikajanasi** tästä päivämäärästä tavoitteen saavuttamispäivämäärään.

Askel 6: MITEN

Mitä sinun tulee tehdä?

Tunnista, mitä sinun tulee **tehdä** saavuttaaksesi päätavoitteesi. Sinun tarvitsee ehkä opiskella, säästää rahaa tai oppia jotakin uutta päästäksesi tavoitteeseesi. Kirjoita toimenpiteet aikajanan oikealla puolella oleviin **"Miten"** ruutuihin, siten että ensimmäisenä tehtävä toimenpide tai asia tulee alimpaan ruutuun ja seuraavat toimenpidejärjestyksessä siitä ylöspäin. Piirrä vastaavat kuvat oikean aivopuoliskon karttapohjaan samoille kohdille eli "oksille", jotka sijaitsevat aikajanasi oikealla puolella.

Askel 7: KUKA

Valitse henkilöt tai organisaatiot, jotka voivat auttaa sinua

Saavuttaaksesi tavoitteesi tarvitset todennäköisesti muiden apua. Se voi olla perhe, ystävät tai kollegat, jotka voivat auttaa sinua. Kun tiedät, ketkä voivat auttaa sinua, kirjoita heidän nimensä ruutuihin, jotka on merkitty **"Kuka"**, ja jotka sijaitsevat aikajanan vasemmalla puolella. Kirjoita henkilön nimi samalle kohdalle, mutta vastakkaiselle puolelle kuin aktiviteetti, missä uskot hänen voivan auttaa sinua. Piirrä myös vastaavat kuvat oikean aivopuoliskon karttapohjaan.

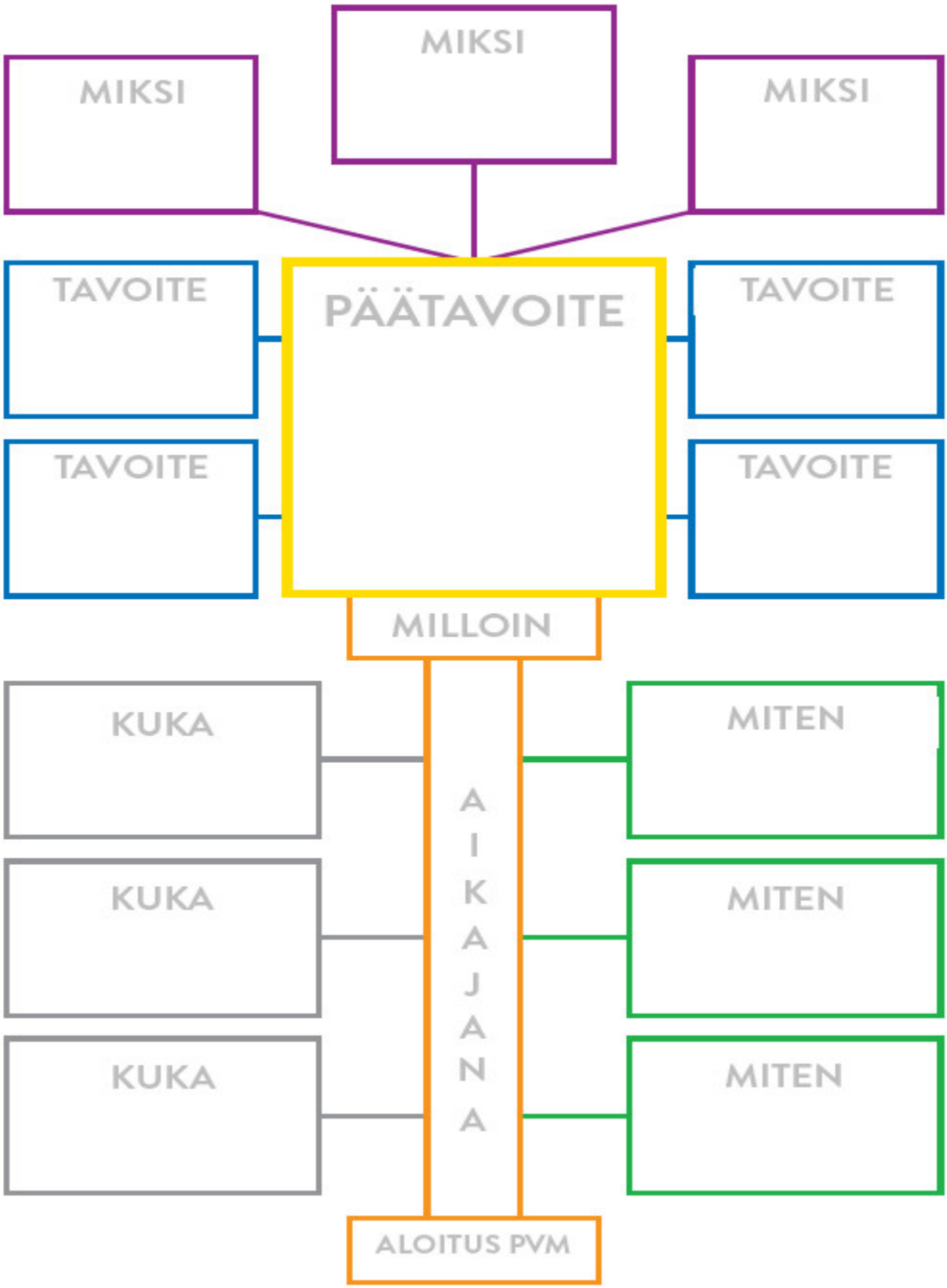
Lopuksi allekirjoita Goal Mappisi eli molemmat karttapohjat. Kun olet viimeistellyt Goal Mappisi sijoita se sopivaan paikkaan esim. makuuhuoneeseen. Katso sitä joka aamu herättyäsi (ja miksei ennen nukkumaan menoakin) vähintään seuraavan 30 päivän ajan. Näe se, sano se ja tunne se. Näin se ankkuroituu alitajuntaasi.

© Brian Mayne 2016 Brian Mayne Limited **www.GoalMapping.com**

Certified Goal Mapping Practitioner

Harri Jahnsson | **Gunilla Johansson**
HarriGo | **MozaikStar**
www.harrigo.pro | **www.mozaikstar.net**

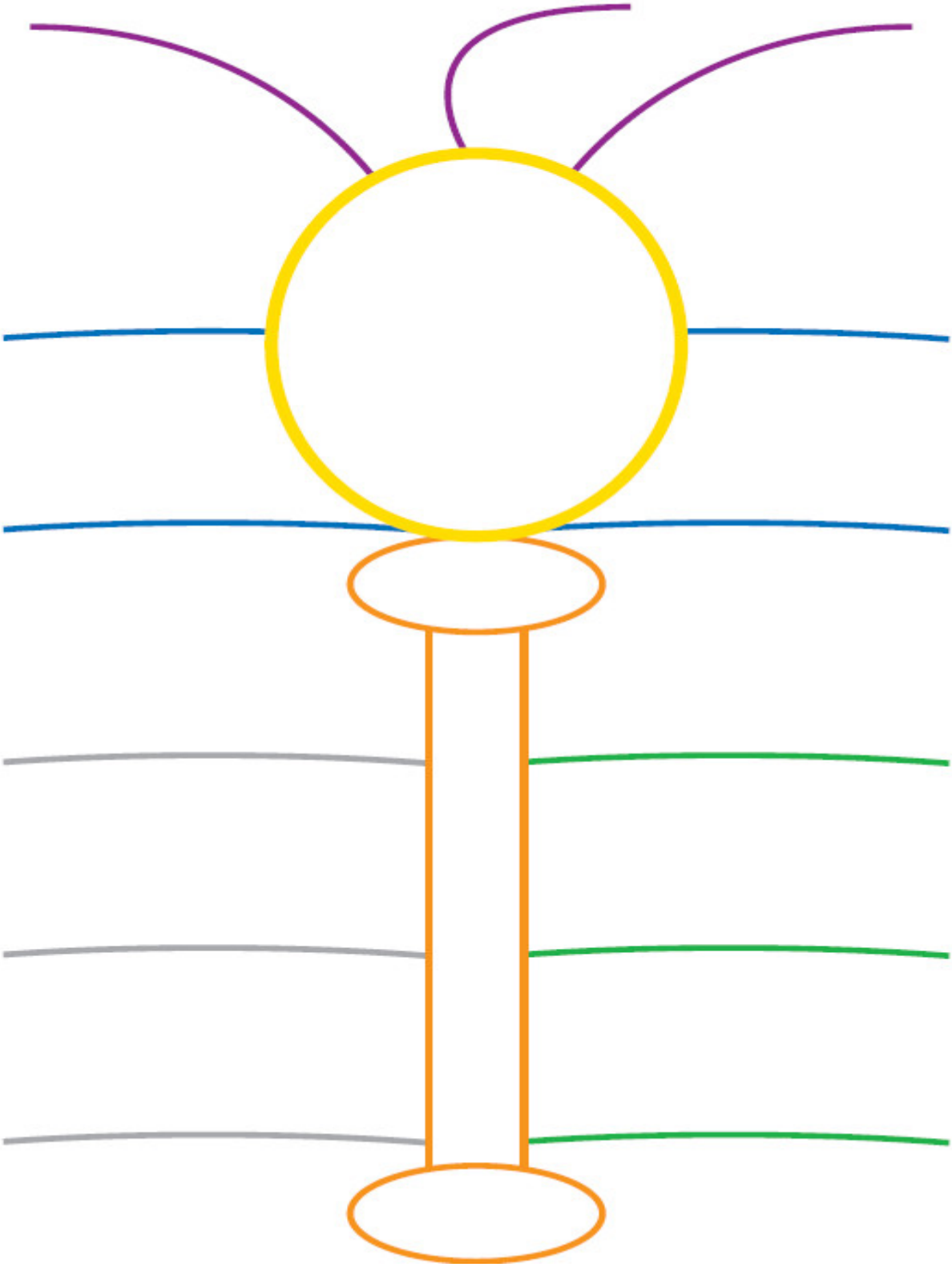
Vasemman aivopuoliskon Goal Mapping –karttapohja sanoille



© Brian Mayne 2016 Brian Mayne Limited **www.GoalMapping.com**

Certified Goal Mapping Practitioner
Harri Jahnsson | **Gunilla Johansson**
HarriGo | **MozaikStar**
www.harrigo.pro | **www.mozaikstar.net**

Oikean aivopuoliskon Goal Mapping –karttapohja kuville



© Brian Mayne 2016 Brian Mayne Limited **www.GoalMapping.com**

Certified Goal Mapping Practitioner
Harri Jahnsson | **Gunilla Johansson**
HarriGo | **MozaikStar**
www.harrigo.pro | **www.mozaikstar.net**