

Allerførst så husk, at der er ikke noget rigtig eller forkert svar. Der er ingen, du skal imponere eller overbevise om noget som helst. Det her er dit rum og kun dig, der læser det. Du må skrive alle de sider, du har lyst til, og til sidst kan du koge det ned til en side.

Du har måske set min video om det at sætte sig mål? Hvis du ikke har set den endnu, så se den først og besvar øvelsen bagefter. Du kan finde video om hvordan du træner dit fokus og bliver bedre til at opnå dine mål med ADHD, her <http://lifeonspeed.dk/adhd-hold-fokus>

(du behøver ikke have ADHD for at lave øvelsen 😊)

Stil dig hele tiden de to spørgsmål, når du skal besvare livsområderne og lave langsigtede mål: Hvad er VIRKELIG vigtigt for mig?
Hvad vil jeg have ud af livet?

Relationer

Min romantisk partner – er du gift, så find værdier og egenskaber du kan lide ved din partner og værdsætter. Og skriv også hvad du selv byder ind med. Er du single, så gør det samme. Så er du helt klar på hvilke egenskaber og værdier, der er vigtige for dig, når du møder ny partner. Og så kan du hurtigere holde fokus på, om det er realistisk for dig at være i relationen.

Eksempel på værdier er rummelig, kærlig, tålmodig.

Børn – har du ingen børn, så vurder hvilken slags børn du gerne vil have, og hvilken slags forælder du vil være. Hold fokus på værdier og egenskaber. Har du allerede børn, så beslut om du vil have ændret noget i forhold til nu, og hvilke værdier du kan skrue på og have fokus på

Resten af familien – hvordan skal din relation være til resten af din familie og også svigerfamilien, hvis du har en sådan. Hvor ser du dig selv med hvert enkelt medlem og hvad er vigtigt for dig i den relation. Hvor skal de være henne i dit liv?

Venner – hvad ønsker du i et venskab, og hvad kan du bidrage med i et venskab? Hvilke værdier er vigtige for dig at have i dine venskaber? Gør dig umage med dette punkt, især hvis du har mange nye venskaber og ikke rigtig nogen dybe venskaber. Så kan du nemlig finde ind til, hvad der er vigtigt for dig fremover, hvis du ønsker dybere venskaber.

Arbejde/uddannelse

Jeg vil være – det er et stort spørgsmål. Og mange med ADHD/ADD vil gerne være det hele. Især fordi fokus og interesser skifter ofte og vi hurtigt kommer til at kede os. Find ud af hvad der er vigtigt for dig i din hverdag, hvilke interesser har du, hvad skal et job eller uddannelse give dig (værdi) og hvad vil det give dig at blive uddannet som x eller få arbejde som x ?

Jeg vil arbejde med – Hvad skal der til for at få et arbejde eller uddannelse som x? Skal du gå på kompromis for at nå dit mål, hvor kan du få hjælp henne? Hvad vil det give dig at få det job eller den uddannelse?

Jeg vil lære /viden – hvorfor skal du lære x, hvad vil det give dig at du skal lære x, hvorfor er det vigtigt for dig at skaffe dig viden om eller blive dygtigere til?

Økonomi

På den korte bane – hvad har jeg brug for at penge her og nu til lige nu? Hvad giver det mig at låne penge? De ønsker jeg har, hvordan skaffer jeg penge til det? Hvor vigtigt er det for mig på en skale 1-10 at nå de kortsigtede mål (eksempler en tur i byen, en ny taske, en weekendtur, boligindretning)

På den lange bane – min langsigtede mål med mine penge? Hvad er vigtigt for mig at spare op til? Eks. at flytte hjemmefra. Hvad vil det give mig at spare sammen og flytte hjemmefra? Find værdien i dine økonomiske mål. Værdien ved at flytte hjemmefra kunne være at opnå frihed. Så frihed er værdien. Det er ikke sikkert det er den værdi du leder efter. Så mærk efter helt inde i solar plexus med lukkede øjne. Hvad er vigtigt for dig med din økonomi i det lange løb og hvad vil det give dig?

Mig selv

Min krop – skal jeg tage på, skal jeg tabe mig. Er jeg tilfreds med min krop? Hvad vil det give mig at arbejde med min krop, så jeg kan opnå målet? Hvorfor er det vigtigt? Hvordan skal kroppen se ud, beskriv hvert område af din krop. Hænger det sammen med min andre mål eks. økonomi?

Mit hoved – Hvor skal mit fokus være med mit hoved? Hvad vil jeg gerne øve mig i at blive bedre til? Hvad fungerer rigtig godt for mig? Hvad er målet med at arbejde med mit hoved? Har jeg brug for en coach, vejleder eller psykolog? Fungerer min medicin optimalt? Hvorfor vælger jeg ikke at tage min medicin? Hvorfor er det vigtigt jeg kan mærke mig selv, hvad giver det mig at mærke mig selv? Hænger det sammen med mine værdier fra tidligere?

Min sjæl – Har jeg fokus på min ånd og sjæl? Hvad giver det mig hvis jeg har fokus eller ikke fokus?

Følelser/ karakterer– hvilke følelser skal jeg have fokus på, hvad er vigtigt for mig at være, når det kommer til følelser? Hvis jeg får følelsesmæssige udbrud, hvordan kommer jeg hurtigt tilbage til mine mål om at være x..Hvad giver det mig at være x?

Husk du er lige som du skal være!

Rigtig god fornøjelse.

lifeonspeed.dk

Find skemaet på <http://lifeonspeed.dk/one-page-miracle>