

NN 0601

Viktiga faktorer

Kärnfaktor: Fantasi
Andrafaktor: Kraft
Lägstfaktor: Stabilitet

Huvudmål

Fokusering!

<i>Delmål</i>	<i>Metoder, tips och åtgärder</i>
Rätt ambitionsnivå?	Stäm av ambitionsnivån löpande. Sätt tak
Fokusering	Pröva och stärk målbilden jämt. Gör enkla ledstänger
Ha respekt för alla partners	Undvik opassande partners eller pröva utveckling av värdegemenskap

Tumregler (principer och måttstockar) som stöd

<i>Tumregel</i>	<i>Motiv</i>
Sträva efter att komponera tidsanvändningen	Bli inte ett offer för omgivningen. Ta medvetna beslut, som innebär god matchning till egen personlighet och närkretsen.
Jobba i block	Gör gärna en sorts saker i taget, eftersom många byten är krävande och tar mycket ställtid.
Följ istapparnas motto	Var konstruktivt sann mot dig själv och andra
Sov 7 tim per natt	Om det inte går, så sätt in 20min-avslappning – om möjligt

System (procedurer, rutiner, symboler och hjälpmedel) som stöd

<i>System</i>	<i>Motiv</i>
Måltavla på skrivbordet och på bilnyckeln	Det är viktigt att jag påminner mig om vad som är mitt viktigaste mål för min personliga utveckling. På bilnyckeln extra bra för då kan jag tänka på det under färden.
Daglig affirmation	-"Jag är fokuserad" säger jag tyst för mig själv en gång per dag.
Dagsplan	Gör den kvällen innan – helst ca 17 – eller vid behov.
Förvaringssystem	Att hålla rent och ha ordning ger frid och koncentration
Motion 3 ggr/vecka	För att sköta konditionen och kroppen räcker det med 3 ggr/vecka för att kroppen ska få kontinuitet t ex 5 km jogging.

Personer (roll, team eller specifika namn) som stöd

<i>Person</i>	<i>Motiv</i>
Livspartner	Känner mig bäst och är mig nära = bra förutsättningar
Vännerna X, Y och Z	Känner mig näst bäst och innebär att jag även kan ta upp frågor som rör min livspartner
Uppriktiga och hela personer	Självklart sådana som ger en god personkemi, vilket ökar utbytet. Men även de som vågar ha andra och/eller kritiska synpunkter - behöver jag – plus att de har god självkänsla, vilket ger sann feedback – inga projektioner eller avundsjuka.