

Drøm ikke om livet - lev drømmen

Mange af os går rundt og drømmer om alt muligt, lige fra små nye anskaffelser til hjemmet, til de helt store drømme som at blive selvstændig og rig, eller et halvt år i Tibet på udviklingsrejse.

Kun en lille bitte del, af alle disse drømme bliver til noget, fordi man allerede når at kassere drømmen, når tanken er tænkt til ende, af en eller anden grund.

Og det er måske meget godt!!!!????!!!

Og så er der de drømme, der bliver ved med at køre rundt i hovedet på os, dag efter dag og nat efter nat. Det er der ofte en mening med. Meningen er at du skal tage det alvorligt og gøre noget ved det.

Et rigtig godt sted at starte, er at finde ud af helt præcis hvad din drøm - dit ønske er og ofte har du allerede set udfordringerne, problemerne, forhindringer eller årsagen til at du ikke kan / tør at gå efter målet.

Denne lille coaching model hjælper dig med at se tingene lidt mere klare og finde ud af hvad du skal gøre for at kunne nå dit ønske.

Nøglemodellen er en rigtig god teknik, til at spørge ind til et mål / ønske og derved at afdække det problem og de udfordringer der spænder ben for dig. Ved at følge

bogstaverne, kommer vi ind på de områder som er vigtige for en forståelse for problemet som lige nu forhindrer dig i at gå efter drømmen.

Bogstaverne står for:

Nuværende tilstand

Ønskede tilstand

Grund/årsag til den nuværende tilstand

Ligevægtsskabende ressourcer, løsninger

Effekten af forandringerne

Her er der lidt hjælpespørgsmål til hvad du kan tænke over i hvert punkt:

NUVÆRENDE TILSTAND

- Hvad er den nuværende situation?
- Hvad handler problemet om?

ØNSKET TILSTAND

- Hvad ønsker du i stedet for den nuværende situation?
- Hvad er dit mål?

GRUND/ÅRSAG TIL DEN NUVÆRENDE TILSTAND

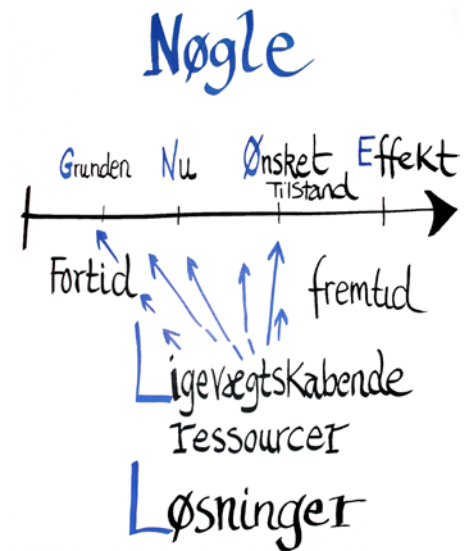
- Hvad er årsagen til at du ikke allerede er i mål?
- Hvad forhindrer dig i at nå dit mål?

LIGEVEGTSSKABENDE RESSOURCER

- Hvilke ressourcer skal der til for at virkeliggøre og vedligeholde de ønskede mål?
- Hvilke løsninger ser du?

EFFEKTEN

- Hvilken positiv effekt vil opnåelsen af målet få?
- Vil der være negative sideeffekter af at nå målet?



Nøglemodellen

Undervejs vil du få indsigter ift hvad du skal gøre for at nå din drøm, hvem skal hjælpe dig videre og hvordan, samt måske til en erkendelse af, at nogle af dine mål, ikke er realistiske at jagte efter.

Alle disse opdagelser er guld værd, for de vil hjælpe dig til, at gå efter det du gerne vil opnå, i stedet for at det blot forbliver en drøm!

Og hvis du kan drømme det, kan du gøre det!



Greti Vaprežsán