



Visjonsmalen

Din første visjon for det ene livsområdet der lengselen er størst

Nå har du arket fra livstesten ved siden av deg og en ring rundt ett område. Nå inviterer jeg deg til å skrive ned hva du ville elske i dette området, som om det skjer her og nå. Fokuser på kun det ene området, fordi en visjon som du er virkelig forelsket i, er verdt mer enn fire du bare har skrevet.

Hva ville gi meg liv?

SPØRSMÅLET DU SKRIVER UT FRA

Ikke hva du tror du kan få til. Ikke hva som er lurt, forsvarlig eller realistisk. Og legg *hvordan* på hylla. Det er ikke din jobb å vite hvordan. Jobben din er å vite hva som gir deg liv.

Fire ting som gir visjonen kraft



Lytt til lengselen og misnøyen. De er ikke problemer. De peker rett på det du vil ha.



Tenk i bilder, og beskriv i detalj.
Hva ser du? Hvem er der? Hva hører du?
Hva har du på deg? Hva føler du?



Skriv om det du ønsker, ikke om det du vil bort fra.



Skriv i nåtid. Begynn med «Jeg er så glad og takknemlig nå som ...»

ET EKSEMPEL

På neste side kan du lese et eksempel på en visjon. Se på den hvis du vil, men skriv din egen. Det er bare din som virker.





Slik kan en visjon høres ut

Jeg er så glad og takknemlig når jeg våkner hver morgen, takknemlig, full av liv, energi og glede. Jeg er i min beste helse noensinne. Kroppen min er sterk, smidig, lett og frisk. Sinnet mitt er skarpt, hukommelsen er klar, og jeg føler flyt og letthet gjennom dagene mine.

Relasjonene mine er dype, meningsfulle og morsomme.

Jeg var akkurat på tur til Sør-Afrika med barna mine. Vi var på safari i Kruger nasjonalpark og så elefanter og løver på nært hold, vi tok taubanen opp på Taffelberget og så utover Cape Town, og vi gikk blant pingvinene på Boulders Beach. Alle barna mine delte at de satte stor pris på denne tiden sammen. Jeg hadde det gøy og følte meg kjærlig og elsket.

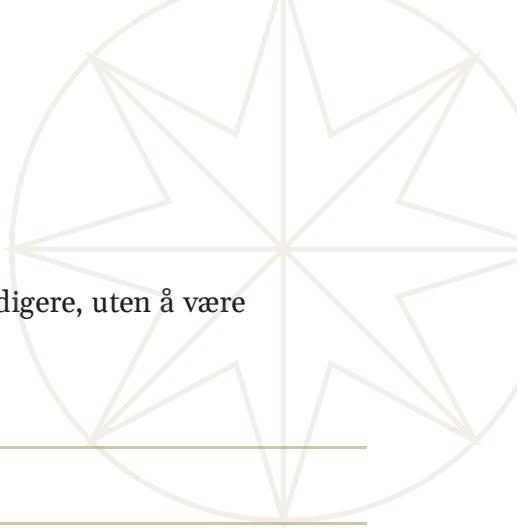
Jeg føler glede og mening i arbeidet jeg gjør som Forvandlingscoach. To dager i uken leder jeg grupper med klienter på nett, slik at de kan leve liv de elsker å leve. Det gir meg så mye liv å se resultatene som de oppnår.

Det strømmer minimum 200 000 kroner inn på kontoen min hver måned, og inntekten vokser hver eneste dag.

Det er dette eller noe enda bedre.

Legg merke til det som gjør den levende: den er skrevet i nåtid, den er konkret, og du kan se bildene for deg.





Min visjon, tre år frem i tid

Stopp videoen og skriv i minst fem minutter. Uten å stoppe, uten å redigere, uten å være fornuftig.

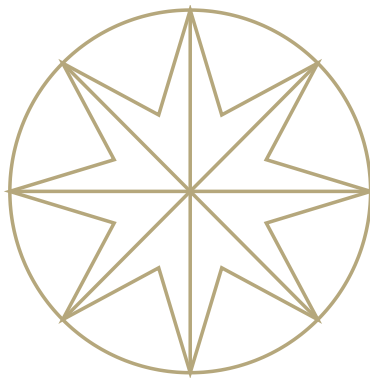
Datoen, tre år frem: _____

Livsområdet:

Jeg er så glad og takknemlig nå som ...

Dette, eller noe enda bedre.

Skriv ut neste side og heng den opp der du ser den hver dag.



Hva ville gi meg liv?