

## Hvernig getur þú fengið allt sem þú vilt

3 skref í áttina að þínum draumum og markmiðum



## 1. Ákveddu hvað þú vilt!

- Hvað og af hverju þú vilt það - hér þarftu að vera nákvæm og skuldbinda þig 1000%. Þú verður að vera ákveðin í að þetta sé það sem þú virkilega vilt, ekki eitthvað sem þú heldur að þú viljir eða vilt það kannski alveg smá, en ert ekki tilbúin að vinna fyrir því eða breyta neinu.

Hvert er markmiðið þitt? Hvaða breytingar vilt þú sjá gerast í lífinu þínu?

1.

---

---

---

2.

---

---

---

3.

---

---

---

## 2. Útrýmdu afsökunum!

- Komdu auga á 10 helstu afsakanir sem koma upp við það að ná markmiðunum þínum og hvernig þú getir útrýmt þeim. Skrifðu niður hvað kemur upp og af hverju þær eru bull og hvernig þú ætlar að komast yfir þær.

-Skemmtileg aðferð sem hægt væri að nota er að skipta út “ég get ekki” við “ég vil ekki”

**Dæmi:** Í stað þess að segja: “Ég get ekki vaknað kl 6 á morgnanna til þess að æfa”, notaðu “ég vil ekki vakna kl 6 á morgnanna til að æfa” og sjáðu hvernig þetta breytist. Þarna ertu að gera þig ábyrga fyrir eigin gjörðum og ertu ekki fórnalamb aðstæðna.

### Ég elska orðatiltækið:

*“I am convinced that life is 10% what happens to me and 90% how I react to it.”*

Því við ráðum hvernig við bregðumst við aðstæðum og hvað við gerum, þó svo að lífið og aðstæður geta verið erfiðar þá ráðum við alltaf hvernig við bregðumst við þeim.

*“Ef þú virkilega vilt eitthvað þá finnur þú leið til þess að láta það gerast”*

*“Ef þetta er nógu mikilvægt fyrir þig þá finnur þú tíma, ef ekki, þá finnur þú afsakanir”*

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

### **3. Taktu ápreifanleg skref strax í dag!** (Action is magic)

Marie segir gjarnan að það sé hægt að finna út úr öllu og ég er sammála. Þó svo að þú vitir ekki öll skrefin í áttina að markmiðinu þínu þá skiptir öllu máli að byrja. Hvort sem það sé heilbrigður lífsstíl, stæltari líkami, nýtt áhugamál eða hvað sem er, þá getur þú fundið út úr því. Þú getur leitað þér aðstoðar frá öðrum, fundið svarið á netinu eða hvað sem þér dettur í hug, en aðalatriðið er að byrja að taka skrefin, sama hversu lítil þau kunna að vera.

Skrifaðu niður 20 leiðir sem þú getur tekið til þess að láta markmiðið þitt rætast.

-Þetta er brainstorm æfing, þannig ekki halda aftur af þér og skrifaðu niður allt sem þér dettur í hug. Hvaða skref getur þú tekið eða gert í dag til þess að nálgast markmiðið þitt.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_
11. \_\_\_\_\_
12. \_\_\_\_\_
13. \_\_\_\_\_
14. \_\_\_\_\_
15. \_\_\_\_\_
16. \_\_\_\_\_
17. \_\_\_\_\_
18. \_\_\_\_\_
19. \_\_\_\_\_
20. \_\_\_\_\_

*Ef þú hefur áhuga á að kynna þér þetta ferli nánar, getur þú nálgast 1 klst upptöku frá Marie Forleo á heimasíðunni hennar.*