



Hur du trollar med hindren

Det var en gång en trollkarl som bodde i en liten by. Folk vallfärdade till byn för att få träffa trollkarlen. Det berättades att om man fick träffa honom, kunde man få sina önskningar och drömmar uppfyllda genom att han trollade bort alla hinder.

Trollkarlen hette Pelle. Som barn blev han väldigt inspirerad av Harry Potter. Han hade nu vuxit upp till en mäktig trollkarl.

En gång fick trollkarlen besök av en bekymrad kvinna som hette Anna. Hon berättade för trollkarlen att hennes största dröm var att få driva en leksaksaffär. "Leksakerna ska vara sådana som verkligen stimulerar barnens kreativitet", sa hon.

"Varför öppnar du inte en leksaksbutik då, om du nu faktiskt vill det", frågade trollkarlen. "Jo, jag vill, men det är alldeles för riskabelt", sa Anna.

Trollkarlen förvandlade hindret till ett delmål

"Vad bra!", sa trollkarlen. "Om ditt hinder är att det är för riskabelt, så betrakta då det som ett delmål. Ditt delmål är att ta dig förbi det hindret, så att du når ditt stora mål att starta din leksaksaffär."

Sedan sa han: "Omvandla nu ditt hinder till ett delmål och formulera delmålet som en fråga till dig själv."

Anna tänkte en stund och sedan sa hon: "*Hur kan jag göra det mindre riskabelt att starta en leksaksaffär?*"

"Bra. Känns det lite mindre hopplöst nu?", frågade trollkarlen. "Ja, faktiskt...", sa Anna.

Sen förvandlade han det negativa delmålet till ett positivt

"Så du vill alltså inte att det ska vara för riskabelt att starta din affär", sa trollkarlen. "Vad vill du att det ska vara istället?"

Anna funderade igen och sedan sa hon: "Jag vill att det ska vara tryggt och säkert."

"Formulera nu om din fråga till dig själv med fokus på det du vill ha istället", sa trollkarlen.

"*Hur kan jag starta min leksaksaffär på ett tryggt och säkert sätt?*", sa Anna.

"Mycket bra! Känns det mer hoppfullt nu?", sa trollkarlen. "Ja, verkligen!", sa Anna.

Och därefter öppnade han kranen

Trollkarlen sa: "Fråga dig nu den frågan om och om igen, Anna, och släpp fram svaren som finns i ditt undermedvetna. Du ska hjärnstorma helt ohämmat! Koncentrerat men ändå avslappnat, under några minuter. Låt dig komma på så många svar som möjligt i form av konkreta åtgärder, och skriv ner alla åtgärderna på ett papper."

Anna gjorde som trollkarlen sa. Hon hjärnstormade ohämmat och skrev ner så många åtgärder hon kunde komma på. Bland annat skrev hon "*starta min affärsverksamhet i liten skala som en hobbyverksamhet*" och "*köpa in mig i en redan etablerad butikskedja*" och "*få någon annan som har mer pengar att ta den ekonomiska risken*".

"Fantastiskt bra! Känns det ännu mer hoppfullt nu?", sa trollkarlen. "Ja, sannerligen!", sa Anna.

Uppdrag

Skrev du ner några hinder? Ta i så fall fram pappret med dina nedskrivna hinder och gör dig redo att trolla med dem. Trollformeln kanske inte fungerar på alla hinder. Men tänk om den fungerar på något av dina hinder. Kan den vara värd att prova?

Tillämpa nu denna formel på minst ett av dina hinder:

1. Omvandla ditt hinder till ett delmål och formulera delmålet som en fråga till dig själv.
2. Om frågan är negativt formulerad (från-motivation), formulera den då positivt (till-motivation) genom att fråga dig vad du vill ha istället.
3. Hjärnstorma ohämmat, under några avslappnat koncentrerade minuter, och skriv ner så många konkreta åtgärder du kan komma på som svar på frågan.

Kommer du inte på några konkreta åtgärder nu direkt, så fortsätt att ställa frågan till dig själv och låt den mala i ditt undermedvetna sinne (se det tidigare brevet Din hjärna är som Google), tills dess att svaret ploppar upp i ditt medvetna sinne.

Skulle det sitta fint med en extra motivationskick?

Det ska du få i nästa Motivationsbrev. Och då berättar vi också slutet på sagan om Anna och trollkarlen.

Med Bästa Hälsningar,

Magnus & Dolor
Drömverkstad

www.dromverkstad.se