

BEATE DANILOFF COACHING

# Fra formål til resultat

“Alt du kan forestille deg, kan du skape.  
Begynn med formålet ditt – og la visjonen vise deg veien.”  
– Beate Daniloff

## 1 FORMÅL – Hvorfor er du her?

Skriv ditt “hvorfor” – det som tenner deg, som får deg til å stå opp om morgenen.

Refleksjonsspørsmål:

- Hva brenner jeg for å bidra med i verden?
- Når føler jeg meg mest levende og i flyt?
- Hvilke verdier er viktigst for meg?

## 2 VISJON- Hva ser du for deg?

Lag et klart mentalt bilde av livet slik du ønsker det skal være.

Øvelse:

- Beskriv dagen din når du lever i tråd med din visjon.
- Hvor bor du, hva gjør du, hvem omgir du deg med, hvordan føles det.

Tips: Bruk nåtid når du skriver (“Jeg er...”) ikke framtid (“Jeg skal...”)

## 3 MÅL - Hvordan bringer du visjonen til virkelighet?

Skriv ett hovedmål (C-mål - noe du aldri har gjort før, men virkelig ønsker.)

Del opp i delmål og handlinger.

Øvelse: lag ditt mål-kort.

Start med: “Jeg er så takknemlig og glad nå som jeg...”

Sett inn mål og dato.