

#Nyhetsbrev 4 – Jämställdhetsbutiken

En måste ha drömmar och visioner för att lyckas och för att något bra ska slå in. "En ska inte räkna ut något" eller "Det blir som det blir" är inga bra visdomsord, motton enligt mig. Däremot det livscoachen Mia Törnblom säger – "Även om det inte blir som man drömt om hade man i alla fall roligt på vägen" – är ett bättre. En mår bra under tiden, har något att längta efter och se fram emot och ofta ger den positiva andan ett positivt resultat. Om det inte blev som en tänkt sig så är en oftast nöjd ändå med alternativet.

Även om jag inte alltid når ända fram är jag övertygad om att om jag inte satt några mål hade jag inte kommit hälften av det jag gör. Hur ska jag kunna veta vart jag ska om jag inte bestämt vart jag vill.

Har ni några drömmar eller mål för 2019? Om inte tycker jag ni ska skapa några.

Frågor ni kan ställa er för er framtid, utveckling;

- Vad är livsviktig för dig i ditt liv?
- Vad är det som ger frid i din själ?
- Vad kan du gärna vara utan?
- Vad är det som stör själens ro?

Utifrån svaren på frågorna häröver, bryt ner till mål;

- Jag ska fortsätta att...
- Är det något du funderat på att göra men hittills låtit bli?
- Har du resurser som inte tas i bruk?
- Vad är ditt nästa steg?
- Jag ska förändra...

"Om du inte tar dig tid att gå inom dig själv löper du risken att gå genom livet utan dig själv"

"Bli den du är ämnad att vara"

Skriv målen så konkret som möjligt med vad, hur och när;

Vad har du för mål? – Skriv ner!

Hur ska du nå ditt mål? – Skriv ner!

När? - När är både när du ska göra aktiviteter och åtgärder för att nå målet och när målet ska vara uppfyllt.

Själv har jag gjort så i många år och har lyckats ganska väl. Saker som kan kännas omöjliga, saker som jag inte vågar eller på annat sätt kan kännas som ouppnåeliga har sedan ett, två eller tre år senare kunnat bockats av på min lista.

Ta till exempel där här med att bli författare. Det var ouppnåeligt i många år fast jag hade många idéer och skrev mycket så fick jag inte till strukturen och en hel bok men sen kom Oliver och Olivia och många år senare kom Djuphavsfisken Orvar. När jag läser boken för skolbarn eller är med på mässor beskrivs jag som författare. Och när jag själv sa det första gången snurrade det i huvudet på mig av lycka.

- Hej, jag heter Carola Ågren och jag är författare. Det är jag som har skrivit boken som jag snart ska läsa för er. Är det verkligen sant? Är jag författare?

I år har jag mer av samma drömmar gällande författeri men jag har även nya drömmar och mål som jag kommer att formulera för mig själv utifrån frågorna häröver och sedan skriva ner. När året är slut går jag igenom målen och ser hur det har gått.

Gör det ni med vet ja så har ni också något extra att se fram emot och sträva efter. Livet blir så mycket roligare då.
Lycka till!

Kom ihåg att jag vill höra ifrån er och era tankar både hur det går för er men också allt som rör jämställdhet så skriv gärna till mig på mail; carola.agren@carokomp.com eller skriv offentligt på FB eller Instagram.

God fortsättning på det nya året! Vi hörs igen 1 februari 2019.
Hälsningar Carola Ågren