

# Find dine mål i livet

## - og nå dem

Føler du livet glider forbi dig og at hver dag ligner hinanden. Stop op og lav en liste med dine livsmål. Find ud af, hvad du vil med dit liv. Du bliver gladere og lever længere!

Af Eva Johansen

Når vi tænker tilbage til barndommen, har vi vist alle haft drømme om, hvad man skulle i livet. Nogle mål har man nået, andre er glemt igen. Forskellige anledninger i livet kan igen få os til at stoppe op og gøre status over livet. Det er en sund proces, hvor man sætter sig ud over de daglige rutiner og gør sig tanker om, hvad man vil nå her i livet.

### Sæt dig mål og lev længere

Ny forskning har vist, at det i høj grad er livsforlængende at stræbe efter at opnå små og store livsmål. Find nogle mål med dit liv og stræb efter dem. Det betyder ikke noget, om man er superambitiøs, realistisk eller vidtløftig i sine livsmål. Ifølge et nyt amerikansk forskningsprojekt kan det dreje sig om alle

mulige mål – lige fra enorme projekter til at læse en stribe bøger.

Undersøgelsen konkluderede, at har man et formål med sit liv, hvis man mener, at ens liv er meningsfyldt, og hvis man er en type, som går efter sine mål, så kan man leve længere.

### Lav en liste med dine livsmål

Skriv dine mål ned. Konceptet er simpel: Ved at skrive dine livsmål ned, vil du i processen motivere dig selv til rent faktisk at nå dem. Synes du ordet "mål" minder for meget om, hvad du laver på arbejde, så brug hellere ord som "drømme", "intentioner" og "ønsker". Husk, det er en ønskeseddel, ikke en årtier lang to-do-liste.

### Sådan gør du:

#### 1. Tænk som en syvårig

Hvad ønskede du at gøre som barn og ung? Ville du rejse jorden rundt? Blive dyrlæge eller sygeplejerske? Lav en liste over dine tidlige drømme. Hvad kan du gøre i dag for at bringe disse drømme til live igen?

#### 2. Når listen føles færdig, så fortsæt

Efter du er gået i gang, går du måske i stå, når du har skrevet dine første mål ned, men prøv at blive ved. De første 10 eller 20 emner vil være nemme at komme på. Du har måske skrevet "lær fransk", "lær at dykke" og så videre. Men efter de første 20 mål, begynder du at se, hvad du har gemt væk af drømme og ønsker. På den måde vil din liste med livsmål blive mere end

en liste med ting, du ønsker at gøre, den vil også afdække dine glemte drømme.

**Tips:** Afsæt en time til at skrive 100 mål ned. Lad være med at vurdere dem, bare lad tankerne flyde og skriv ned. Når du er færdig, kig listen igen. Måske fik du afdækket nogle ønsker, du ikke selv vidste, du havde.

#### 3. Drop de negative tanker

Føler du dig nedtrykt, så prøv i stedet for at synke hen i selvmedlidenhed at finde en pen. Tænk på noget du ikke gør i øjeblikket, som kunne gøre dig glad og skriv det ned. Forpligt dig til at bringe denne idé tættere på virkeligheden.

#### 4. Tag det hele med

Efterhånden som din liste med livsmål tager form, så husk at tage det hele med. Lad være med at vise listen til personer, du ikke stoler på. Så undgår du, at dine mål bliver "skudt ned" som urealistiske drømme eller anden kritik. Så del kun listen med dem, du har tillid til.

#### 5. Del det op i mindre stykker

En liste med dine livsmål er ikke en svoren ed, så du kan ændre i den, hvornår du vil og dele den op, som du ønsker. Skriv en femårs-liste eller en etårs-liste – eller tag et af de større mål og split det op i mindre stykker.

# Mine livsmål:

For at komme i gang kan du prøve at udfylde dette skema. Skriv så mange mål ned, som du kan komme i tanke om – både sjove og seriøse – simpelthen alt hvad du kan komme i tanke om. Brug kategorierne til at organisere dine tanker og skriv dato ud for hvert mål, for hvornår du regner med at nå det (det kan være fra måneder til årtier).

## Rejser:

Tips til at komme i gang: Besøge alle syv kontinenter, gå på den Kinesiske mur, besøge Machu Picchu, besøge Paris i foråret.

	Hvornår realiseres målet:
<input type="checkbox"/> 1	
<input type="checkbox"/> 2	
<input type="checkbox"/> 3	
<input type="checkbox"/> 4	
<input type="checkbox"/> 5	

## Personlig vækst:

Tips til at komme i gang: Lær et fremmedsprog, deltag i velgørende arbejde, overvind din højdeskræk (eller andre fobier).

	Hvornår realiseres målet:
<input type="checkbox"/> 1	
<input type="checkbox"/> 2	
<input type="checkbox"/> 3	
<input type="checkbox"/> 4	
<input type="checkbox"/> 5	

## Sundhed:

Tips til at komme i gang: Træn dig op til et helt eller halvt maratonløb, lær at meditere, lær at stresses af, bliv vegetar, dyrk yoga.

	Hvornår realiseres målet:
<input type="checkbox"/> 1	
<input type="checkbox"/> 2	
<input type="checkbox"/> 3	
<input type="checkbox"/> 4	
<input type="checkbox"/> 5	

## Relationer:

Tips til at komme i gang: Få tættere relationer med familien, tag kontakt til gamle venner, tilgiv gamle uvenskaber.

	Hvornår realiseres målet:
<input type="checkbox"/> 1	
<input type="checkbox"/> 2	
<input type="checkbox"/> 3	
<input type="checkbox"/> 4	
<input type="checkbox"/> 5	

## Karriere:

Tips til at komme i gang: Start dit eget projekt op, skift karriere, dyrk dit netværk noget mere.

	Hvornår realiseres målet:
<input type="checkbox"/> 1	
<input type="checkbox"/> 2	
<input type="checkbox"/> 3	
<input type="checkbox"/> 4	
<input type="checkbox"/> 5	

## Flere drømme:

Tips til at komme i gang: Skriv dine erindringer, læs de store klassikere.

	Hvornår realiseres målet:
<input type="checkbox"/> 1	
<input type="checkbox"/> 2	
<input type="checkbox"/> 3	
<input type="checkbox"/> 4	
<input type="checkbox"/> 5	