

Verktyg - Börja dagen med att gå i mål

Om du vill hjälpa dig själv skapa bra förutsättningar redan på morgonen så börja med att gå i mål med en uppgift direkt. Vad menar jag med det?

Om vi tar att bädda sängen varje morgon som ett mål (men det kan givetvis vara något annat). Om det första du gör när du gått upp från sängen är att bädda den så kommer det frigöra signalsubstanser i din hjärna som ger dig en känsla av stolthet och framgång.

Att slutföra detta första mål skapar ett momentum i dig och ställer in din hjärna på att slutföra dina mål som du tar med dig igenom dagen.

Jag säger inte att första dagen du gör det så kommer du bli en målsökande missil som slutför alla dina mål på en gång. Det jag säger är att om du gör detta kontinuerligt kommer du börja dagen med att skapa förutsättningar för att klara fler av dina mål.

Verktyget går ut på att bestämma dig för något litet att göra det första du gör när du vaknar, och sen gör det varje morgon.

