

Action Mapping - Skapa dina allra bästa vanor

En vana är något som du upprepade gånger tänker, känner eller gör. En del av dina vanor har du medvetet valt. Många av dina vanor har du utvecklat helt omedvetet genom dina upplevelser i livet tillsammans med människor omkring dig.

Våra vanor har som uppgift att underlätta automatiska reaktioner som hjälper oss att ta snabba beslut och handla automatiskt, den så kallade autopiloten. Tyvärr har många av de vanor vi lagt oss till med ett negativt fokus och resultat, vilka ofta tar fram det sämsta i oss och eliminerar framgången av våra positiva vanor. Vägen till att bemästra oss själva är att ändra vilken som helst negativ vana, som håller dig tillbaka, till en positiv vana som stöder dig på din väg framåt och till ett förträffligt liv.

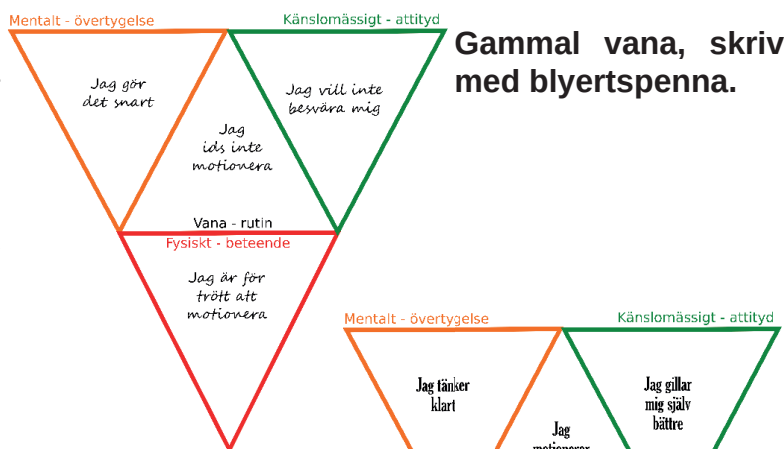


"Vi är det vi upprepar, förträfflighet blir sedan en vana." - Aristoteles

Steg 1

Använd den andra schablonen (sida 3) för **Action Map för bilder** och skriv med **blyertspenna**. Du kommer senare att sudda ut texten.

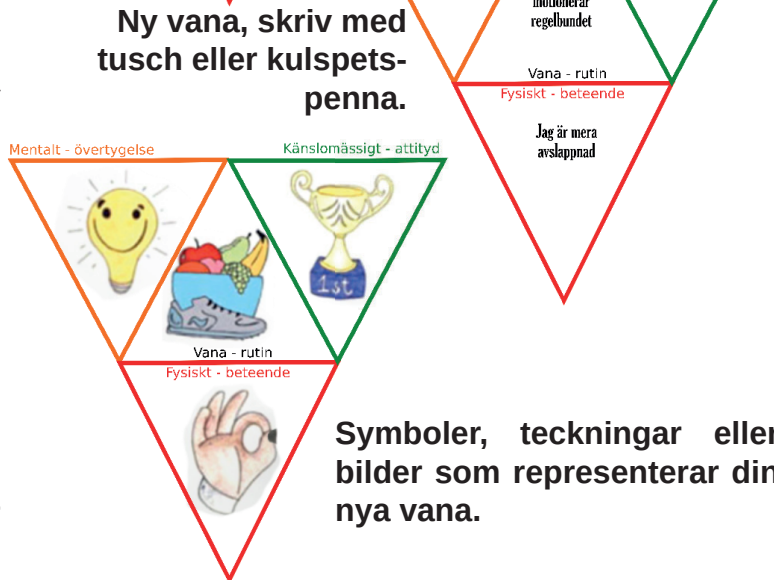
Skriv med blyertspenna din gamla negativa vana, den vana som du upplever att allra mest håller dig fast. Skriv in vanan i den mittersta triangeln (vana – rutin) med så få ord som möjligt. Fortsätt, också nu med blyertspenna, att skriva tanken eller övertygelsen (orange triangel, mentalt – övertygelse), känslan eller attityden (grön triangel, känslomässigt – attityd) samt handlingen eller beteendet (röd triangel, fysiskt – beteende) som är kopplade till din vana.



Gammal vana, skriv med blyertspenna.

Steg 2

Använd den första schablonen (sida 2) för Action Map för ord och skriv nu med en **permanent** penna (tuschpenna eller kulspets) din nya positiva vana. Den nya vana, som du önskar ersätta den gamla vanan med, som skall hjälpa dig mot förträfflighet. Fortsätt, också nu med en permanent penna, att skriva tanken eller övertygelsen (orange triangel, mental – övertygelse), känslan eller attityden (grön triangel, känslomässigt – attityd) och handlingen eller beteendet (röd triangel, fysiskt – beteende) som är kopplade till din nya vana.



Ny vana, skriv med tusch eller kulspetspenna.

Symboler, teckningar eller bilder som representerar din nya vana.

Steg 3

Suddaförsiktigt uttexten med din gamla vana från schablonen du skrev först (sida 3), triangel för triangel och **infoga eller rita färgglada tecken, symboler eller teckningar** som representerar din nya positiva vana.

Signera den (både den för ord och den för bilder), se det, säg det och tro på det. Använd din centrala målbeskrivning som ett mantra som du upprepar för dig själv hela dagen under en vecka. Gör ett åtagande att leva din handlingsplan genom att underteckna den, placera den på ett väl synligt ställe och titta på den en gång om dagen så att den fortsätter att ge order till ditt undermedvetna.

Vill du veta mer? Boken Action Mapping (på engelska) eller någon av coacherna i denna metod hjälper dig att hitta ditt syfte, din passion och din kraft. Om du tror att den här tekniken har tjänat dig och kommer att ge dig lycka i ditt liv, skicka den vidare till någon annan.

Gör din Action Map online. Använd följande länk, online.goalmapping.com/gunilla, för att göra din Action Map online (du får rabatt på Silver- och Gulduppggradering)



Mentalt - övertygelse

Känslomässigt - attityd

