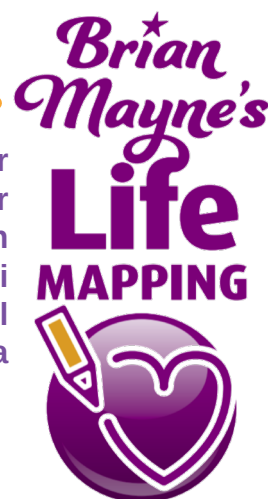


# Life Mapping - förändra Dig, förändra Ditt liv



Life Mapping är ett kraftfullt sätt att hjälpa dig att bli bäst. Det här systemet gör det möjligt för dig att identifiera ditt syfte och din potential, och gör det möjligt för dig att skapa en plan som hjälper dig att uppnå din storhet. Genom att skapa din Life Map kommer du kraftfullt att beordra ditt undermedvetna att hjälpa dig att bli den person du väljer att vara. Att vara din bästa sida kommer naturligt att leda till att du gör ditt bästa och får dina bästa resultat. Fånga essensen av din personliga kraft nu genom att använda detta roliga och enkla system.

## Steg 1: Ange ditt syfte

Det främsta syfte för var och en av oss är att vara vårt bästa, i och av sig själv. Ett verkligt syfte är, till skillnad från ett mål som har ett datum, en pågående resa. Ange ditt "primära syfte", t.ex. "Jag är mitt bästa" - eller ditt "livssyfte", till exempel "Jag är en bra lärare, arbetstagar eller förälder".

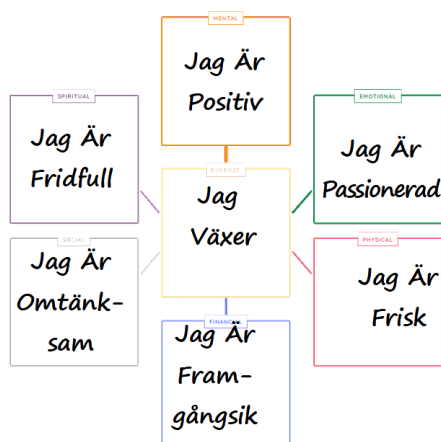
Skriv ditt budskap i den mittersta rutan i Life Mapping -scheman för vänster hjärna och använd högst tio ord som en bekräftelse som är personlig, positiv och i nutid.

## Steg 2: Vem är du?

I varje givet ögonblick, oavsett vilken situation eller omständighet vi står inför, har vi alla ett val över vem vi är. Föreställ dig nu att du "är som bäst" i vilken situation som helst, tidigare eller nu, och lägg märke till vem du är mentalt: din huvudsakliga karaktärsegenskap, t.ex. fokuserad, självsäker eller positiv.

Säg det nu, som tidigare, skrivet i en positiv bekräftelse i jag-form och i nutid, till exempel "Jag är tålmodig".

Upprepas nu samma övning, denna gång med fokus på ditt huvudsakliga "sätt att vara" känslomässigt. Lita på den första egenskap som kommer till dig, till exempel passionerad, modig eller omtänksam, och kom ihåg att formulera den som om du redan har den, till exempel "Jag är kärleksfull".



Lägg sedan märke till din viktigaste egenskap fysiskt, t.ex. frisk, hälsosam eller energisk, och skriv som tidigare en bekräftelse, till exempel "Jag är livfull".

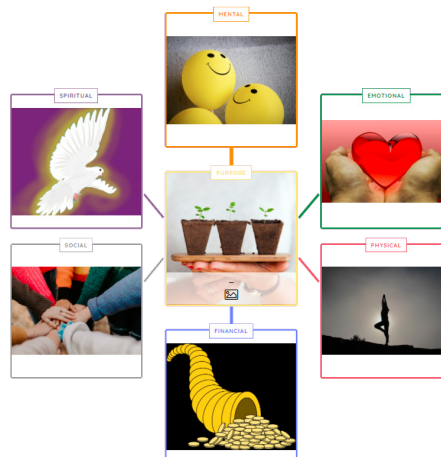
Fortsätt att röra dig runt mandalan till det materiella området och ange ditt huvudsakliga sätt att vara för detta område, till exempel "Jag är rik, välmående eller balanserad".

När du är som bäst, vad är då din huvudsakliga karaktärskvalitet i dina relationer? Ärlighet, öppenhet, integritet? Skriv återigen din bekräftelse, till exempel "Jag är engagerad".

Slutligen, andligt, vad är ditt huvudsakliga sätt att vara på detta område, till exempel "Jag är fredlig, medkännande eller trogen".

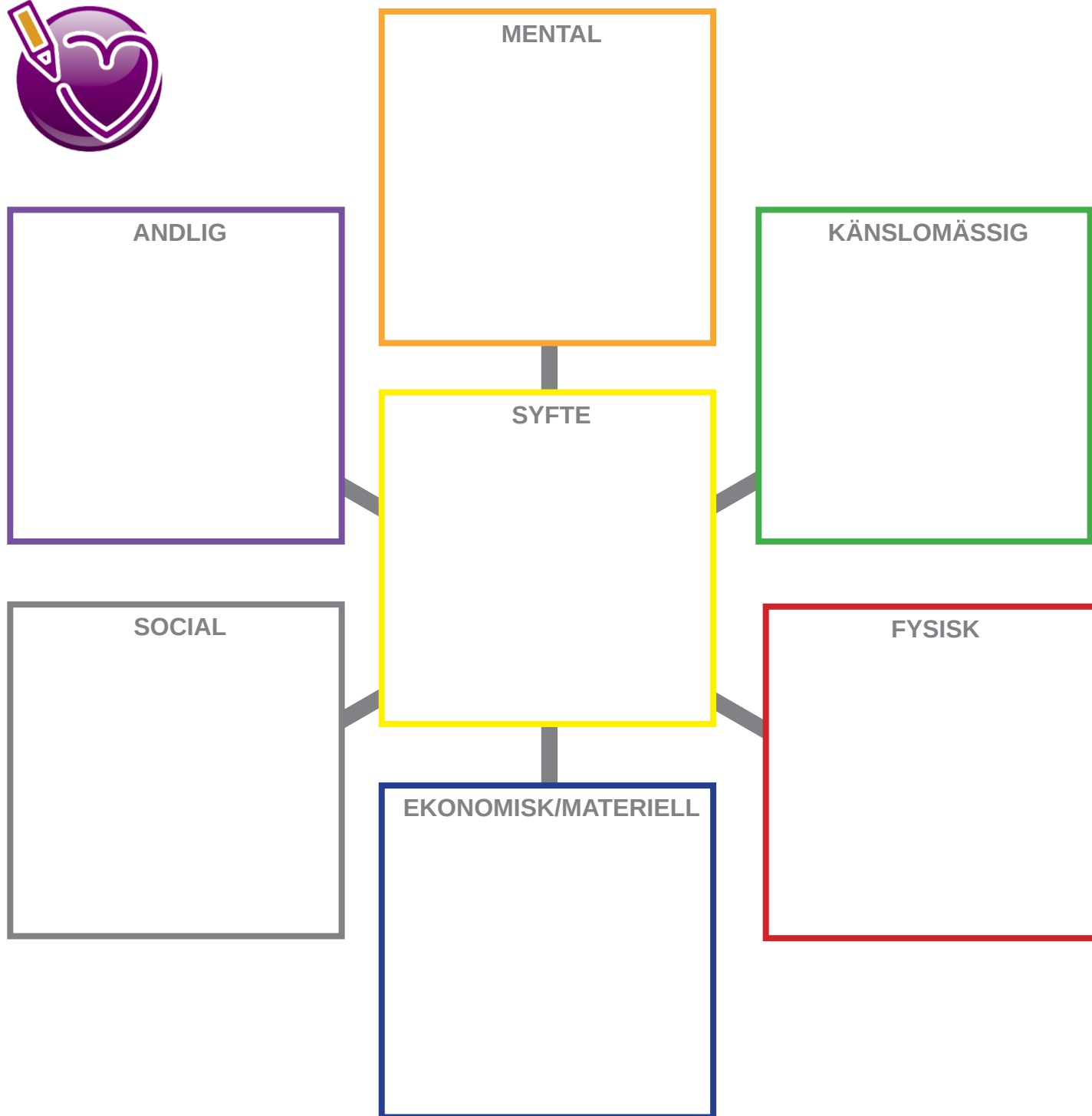
## Steg 3: En bild av dig

Det sista steget i skapandet av din Life Map är att placera din andra mall vid sidan av den första och börja rita enkla bilder eller symboler som speglar dina skrivna påståenden. Dina bilder behöver inte vara mästerverk, ingen annan behöver faktiskt kunna känna igen dem. Det räcker med enkla streckfigurer eller symboler. Använd dock gärna mycket färg, eftersom detta är en utmärkt stimulans för höger hjärna och skapar en kraftfull befallning till ditt undermedvetna om vem du väljer att vara.



**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 livskarta 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.

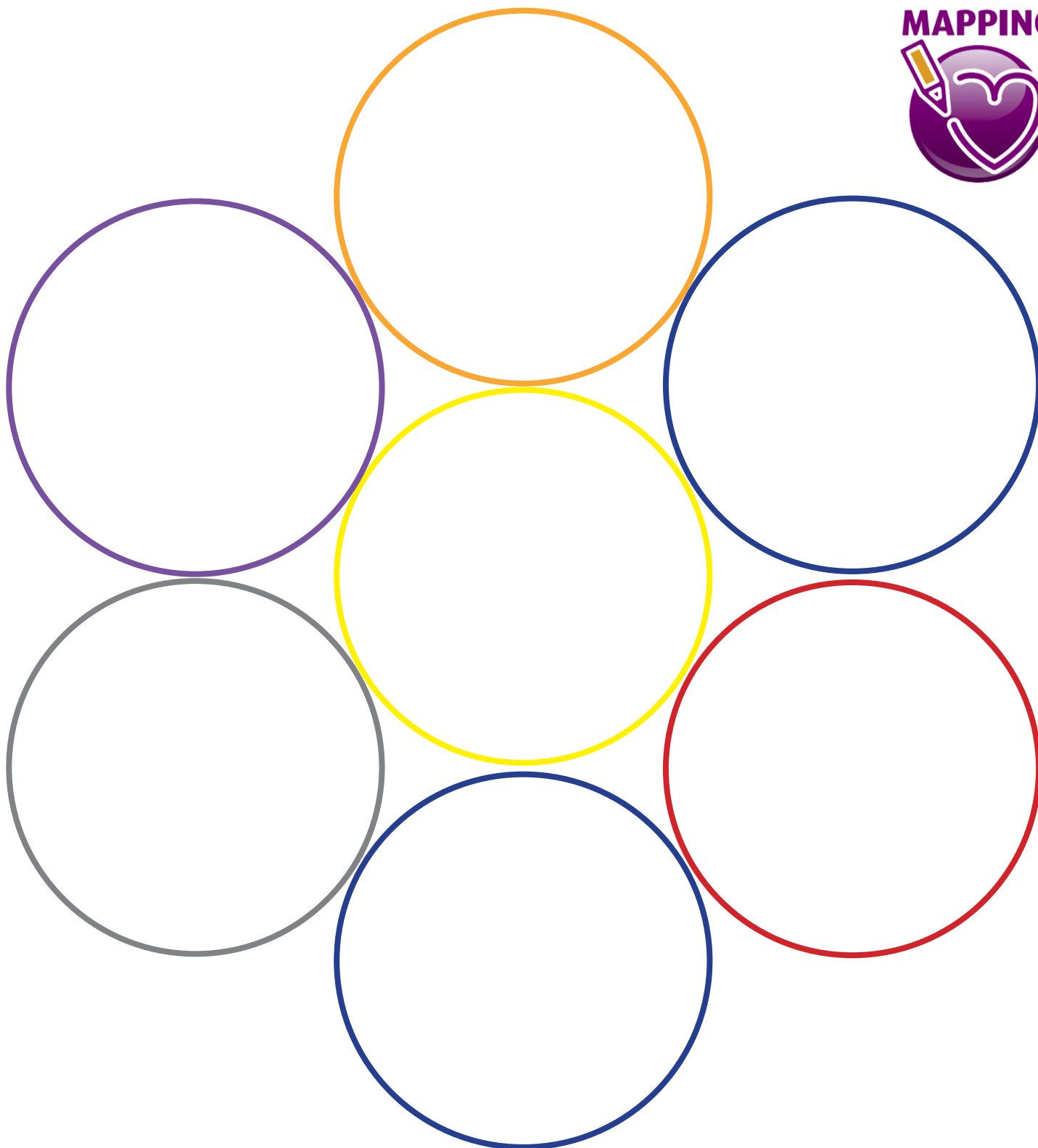
**Vill du veta mer?** Boken Life Mapping (på engelska) eller någon av coacherna i denna metod hjälper dig att hitta ditt syfte, din passion och din kraft. Om du tror att den här tekniken har tjänat dig och kommer att ge dig lycka i ditt liv, skicka den vidare till någon annan.



# Life Mapping -schablon för högra hjärnan med bilder

Brian  
Mayne's

Life  
MAPPING



**Certified Life Mapping Practitioner**

Gunilla Johansson | Harri Jahansson  
MozaikStar | HarriGo  
www.mozaikstar.net | www.harrigo.pro

(c) 2016 Brian Mayne Limited. [www.goalmapping.com](http://www.goalmapping.com)