

DIN DRÖMKOMPASS:

En arbetsbok för att hitta din
sanna riktning



Välkommen till din personliga drömresa

Har du någonsin stannat upp och frågat dig själv vad du verkligen vill med ditt liv? Många av oss går genom livet med endast vaga föreställningar om våra drömmar och mål. Men tiden är dyrbar, och varje dag som går är en möjlighet att styra vårt liv i den riktning vi önskar.

Tänk dig livet som en seglats på ett väldigt hav. Utan ett tydligt mål och en fastställd kurs blir vi som en segelbåt utan roder – vi driver dit vindarna för oss. Men du förtjänar att vara kapten över ditt eget liv, att medvetet välja din destination och styra mot den. Denna arbetsbok är din kompass på resan mot att upptäcka och förtydliga dina livsmål och drömmar. Här finns inga rätt eller fel – bara dina egna, äkta önskningar som väntar på att bli upptäckta och formulerade. Genom fyra kraftfulla övningar kommer du att utforska olika aspekter av dina drömmar och gradvis bygga en tydlig bild av vad du vill uppnå i livet.

Du kan välja att genomföra alla övningar för att få en omfattande kartläggning av dina drömmar, eller fokusera på den övning som känns mest lockande för dig just nu. Det viktiga är inte hur många övningar du gör, utan att du tar det första steget och börjar sätta ord på dina drömmar. För det är först när vi verkligen vet vad vi vill som vi kan börja röra oss i rätt riktning.

Är du redo att påbörja din resa mot ett mer medvetet och målstyrt liv?

Övning: ge dig själv tillåtelse att drömma

Den här övningen är bra att börja med för många gånger tillåter vi oss inte att vilja något. Jag menar verkligen vilja. Inte de säkra önskningarna. Inte de "ansvarsfulla" önskningarna. Utan de vilda, omöjliga önskningarna som ger dig hjärtklappning.

De flesta av oss har blivit experter på att tysta ner våra djupaste drömmar innan de ens har tagit sitt första andetag. Vi har lärt oss att vara praktiska. Att vara förnuftiga. Att berätta för oss själva varför något aldrig skulle fungera, istället för att föreställa oss hur det skulle kunna se ut.

Men vad händer om du tillåter dig själv fullständig frihet?

Jag vill att du tar ett papper. Inga filter. Inga fördomar. Inga inre röster som berättar vad som är möjligt eller omöjligt.

Om pengar inte spelade någon roll.

Om ingen skulle skratta.

Om misslyckande inte var ett alternativ.

Om du hade tillstånd att göra VAD SOM HELST - vad skulle du göra?

Tänk inte.

Skriv bara.

Detta handlar inte om att vara realistisk.

Detta handlar om att vara ärlig mot dig själv.

Anteckningar:



A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



Övning: Inköpslista

Den här brainstorming-övningen är bra för att få igång kreativiteten. Jag vill att du skriver ner 20 saker du vill ha - stora som små. Se till att du verkligen går hela vägen till 20, för det kommer få dig att anstränga hjärnan mer än om du bara skriver några få. Ju fler desto bättre. Du kan fortsätta till 50 om det kändes som att 20 var lätt eller om du verkligen vill komma igång med ditt kreativa flöde.

Precis som i första övningen - tänk inte för mycket. Skriv ner vad som än dyker upp i huvudet, oavsett hur löjligt, omöjligt eller dyrt det är.

Tips: Om du fastnar, tänk på att det kan vara allt från en glass till ett slott i Frankrike. Ingenting är för litet eller för stort.

Anteckningar:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

Övning: Vad vill du inte ha?

Ibland har människor svårt att komma på vad de vill ha, men är väldigt säkra på vad de inte vill ha. Om du är en sådan person är den här övningen perfekt för dig.

Gör en lista över alla saker du inte gillar eller inte vill ha i ditt liv. När du har gjort listan vill jag att du bredvid varje punkt skriver motsatsen till det.

Vips - du kommer ha en lista över vad du vill ha mer av i ditt liv.

Exempel:

Stress » Lugn och harmoni

Ensamhet » Meningsfulla relationer

Oorganiserat » Struktur och ordning

Anteckningar:



A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



Övning: Energikartläggning

Denna övning hjälper dig att få djupare insikter i vad som verkligen ger och tar energi från dig, baserat på verkliga erfarenheter snarare än abstrakt tänkande. Genom att observera din vardag under en vecka kommer du att upptäcka mönster som kan vägleda dina framtida val.

Del 1: Daglig aktivitetsbedömning

Under varje dag, betygsätt dina aktiviteter på en energiskala:

Energiskala:

- Energigivande (+1 till +3)
- Neutral (0)
- Energitagande (-1 till -3)

Inkludera allt från arbetsuppgifter och sociala interaktioner till fritidsaktiviteter och dagliga rutiner.

Anteckningar:



A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



Del 2: Omvärldsbevakning

Var uppmärksam på dina reaktioner på saker du möter i:

- Samtal
- Sociala medier
- Nyheter
- Böcker
- Poddar
- TV-serier/filmer

Fråga dig själv: "Skulle jag vilja ha detta i mitt liv?"

Lägg märke till när något väcker glädje eller intresse, även om det inte är en del av ditt liv just nu.

Till exempel:

- Att se någon rida kan påminna dig om ett tidigare intresse
- Att se en talare kan få dig att inse att du skulle älska (eller avsky) att göra det
- Att höra om någons karriärbyte kan väcka entusiasm eller oro

Anteckningar:



A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



Del 3: Veckoanalys

I slutet av veckan:

1. Gå igenom dina energibetyg
2. Leta efter mönster i vad som konsekvent ger eller tar energi
3. Analysera dina känslomässiga reaktioner på observerade aktiviteter
4. Lista aktiviteter som "tänder gnistan" kontra de som skapar motstånd
5. Använd dessa insikter för att vägleda dig i vad du vill och tycker om att göra

Anteckningar:



A series of 20 horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for writing notes.



Från dröm till verklighet: Din vision tar form

Nu när du har utforskat dina drömmar och önskningar är det dags att destillera fram essensen – det som verkligen får ditt hjärta att slå lite snabbare. Detta är steget där vi skiljer dina äkta drömmar från sådant som kanske bara är ett eko av andras förväntningar.

Prioritera dina drömmar

Gå igenom alla dina nedskrivna idéer och känn efter på riktigt.

Värdera varje dröm enligt följande skala:

1. Får dig att lysa upp inombords bara av att tänka på det
2. Skulle definitivt berika ditt liv
3. Skulle vara trevligt att ha eller uppleva

Var ärlig mot dig själv. Ibland kan vi bära på mål som egentligen tillhör någon annan – kanske samhällets definition av framgång eller en förälders dröm. Fokusera på det som verkligen resonerar med ditt innersta jag.

När du har värderat dina drömmar, samla alla dina "ettor" – de drömmar som fick dig att lysa upp inombords. Dessa är dina sanna drömmar, din inre kompass som visar vägen mot ditt mest autentiska liv. Det är dessa drömmar som kommer att ge dig energin och motivationen att fortsätta framåt, även när vägen känns utmanande.

Att fokusera på dina ettor betyder inte att du ska överge alla andra drömmar, men det ger dig en tydlig riktning och prioritering. Det är bättre att helhjärtat förverkliga några få, genuina drömmar än att sprida din energi tunt över många halvhjärtade mål.

Glöm inte extraövningen nedan

Anteckningar:



A series of 20 horizontal dotted lines spanning the width of the page, providing a guide for writing notes.



Extra övning: Visualisera din drömdag

Nu kommer den riktigt spännande delen! Ta dina högst prioriterade drömmar och låt dem komma till liv genom att skapa en detaljerad bild av din drömdag. Här är hur:

- Använd en AI-assistent (som Claude eller ChatGPT)
- Skriv: "Beskriv en dag i mitt liv som inkluderar [lägg till dina specifika drömmar]"
- Låt dig uppslukas av beskrivningen – hur känns det när du läser den?
- Följ upp med frågan: "Vilka steg behöver jag ta för att göra denna dag till min verklighet?"

Detta är ett kraftfullt verktyg som inte bara ger dig en tydlig vision att sträva mot, utan också hjälper dig att börja se de konkreta stegen som kan ta dig dit. När du ser din dröm tydligt framför dig, och förstår vägen dit, förvandlas det som en gång kändes avlägset till något högst möjligt.

Kom ihåg: Varje stor resa börjar med ett enda steg. Din resa mot ditt drömliv börjar nu, med de insikter och den klarhet du har skapat genom dessa övningar.

Vilken av dina drömmar ska du ta det första steget mot idag?