BEDST MED VILJE

Christiane Meulengracht

Worksheet: Din Powerplan 2026

De fleste selvstændige fejler i at nå deres mål fordi:

Målene er for små (fordi de er bange for at skuffe sig selv)
For mange (fordi de vil det hele)
For vage (fordi de ikke tør forpligte sig)

Resultat:
→ Fragmenteret fokus
→ Utilfredshed og følelsen af ikke at slå til
→ Inkonsekvens = lav omsætning

1. Hvad er dit mål/ønske /drøm for de næste 12 mdr?

(fx: omsætning? Antal kunder? Hvilke kunder?
Hvor mange ugers ferie vil du holde?
Hvor mange dage om ugen vil du arbejde?
Hvor mange timer pr. dag?
Hvilke opgaver / Hvad vil du tydeligt gerne tiltrække?)

Svar: Hvad vil du gerne kunne sige med stolthed at du har opnået, når vi når til 31. december 2026?

© Christiane Meulengracht, bedstmedvilje.dk

BEDST MED VILJE

Christiane Meulengracht

2. Hvad kan stå i vejen?

Før vi går videre, så lad os bruge det der ER sket i dit liv på den rette måde.

Hvis ikke, så svarer det til at forsøge at bygge et nyt hus på et vaklende fundament. Mennesker, der ikke "slutter fred" med dybe oplevelser fra tidligere, går rundt med en ubevidst mental bremse. Og den er oftest trykket HELT i bud.

De kunder jeg arbejder med, ved at et massivt aspekt af deres fremtid bliver skabt af deres fortid - eller rettere, deres ***fortolkninger*** af fortiden.

De fleste af os bærer vores fiaskoer, skuffelser og svigt rundt med os som tunge sten i en rygsæk.

- *Hvad er der sket i de sidste 6-12 måneder, som har påvirket dig negativt?*
- *Hvad har du lært af hver af de ting, der skete? (læring som du kan tage med dig fremover)*
- *Hvem var du for 12 måneder siden? (ja, det kan synes et svært spørgsmål, men tænk over, at du var anderledes - nu er jo vokset siden, ikke?)*
- *Hvilke oplevelser fra tidligere holder du stadig fast i og som fylder (mentalt, emotionelt og/eller fysisk)?*

- Svar: Hvad bliver der plads til, hvilke muligheder får du når du slipper alt dette?

© Christiane Meulengracht, bedstmedvilje.dk

BEDST MED VILJE

Christiane Meulengracht

3. Hvad er din ledestjerne?

- *Hvorfor har du sat netop dét mål (= din ledestjerne)?*
- *Hvorfor er dit mål vigtigt og meningsfyldt for dig?*
- *Med andre ord: Er din ledestjerne vigtig nok til at du vil overvinde de udfordringer du kan møde undervejs? (hvis ikke, vil jeg anbefale dig at tage tid til at finde et der virkelig sætter smil på læben og bobler i maven)*
- *Hvor stolt og glad vil du være over at det lykkes?*

Svar med én klar sætning, der starter med: "Det her vigtigt og meningsfyldt for mig fordi….."

© Christiane Meulengracht, bedstmedvilje.dk

BEDST MED VILJE

Christiane Meulengracht

4. Hvordan ved du, at du laver gennembrud og indfrier dine mål?

- *Hvilke specifikke resultater viser, at du træffer de rette beslutninger?*
- *Hvad vil det betyde for dig?*
- *Hvad skal der ske for at du ved, at du er på rette vej mod gennembrud?*

Beskriv dig selv, hvad du har lært, oplevet og hvordan din virksomhed "ser ud" Når du har nået målet. Skriv det i nutid - som om du allerede er der.

Skriv så mange detaljer som muligt.

Lev dig ind i det - mærk hvordan det føles. Se det for dit indre øje. Hør hverdagens lyde for dit indre øre. Giv det liv!

© Christiane Meulengracht, bedstmedvilje.dk

5. Sådan indfrier du bedst din plan

- *Én ny månedlig vane, der gør at du lykkes?*
- *Én ny ugentlig vane, der gør at du lykkes?*
- *Én ny daglig vane, der gør at du lykkes?*
- *Hvilket spørgsmål kan du stille dig selv hver dag, som vil sikre, at du har fokus på det rette?*
- *Hvilket ord / sætning / visuelt billede repræsenterer det gennembrud som du skaber over de næste 12 måneder?*

Svar med én sætning, der starter med: "Hver dag sikrer jeg, at jeg tager ét skridt mod målet ved at ……."

© Christiane Meulengracht, bedstmedvilje.dk

BEDST MED VILJE

Christiane Meulengracht

6. Træf beslutninger fra “toppen af bjerget”

Du træffer 100-vis af beslutninger hver dag. Er det de rette?

- *Luk øjnene og forestil dig at det nu er slutningen af året.*
- *Forestil dig, at du har gennemført din plan.*
- *Hvad har du sorteret fra for at have fokus?*
- *Hvad har du valgt til?*
- *Hvad vil du have lært?*

Svar med: “Når jeg står på toppen af bjerget ved jeg, at de vigtigste beslutninger jeg skal træffe er….”

© Christiane Meulengracht, bedstmedvilje.dk

BEDST MED VILJE

Christiane Meulengracht

Power-refleksion

Det vigtigste, jeg har forstået om at nå mine drømme for 2026 er:

Fra i dag vælger jeg at være hende der:

© Christiane Meulengracht, bedstmedvilje.dk