

MINI GUIDE

5 VANLIGA FÄLLOR SOM HÅLLER DIG TILLBAKA ATT NÅ DINA MÅL OCH VAD DU KAN GÖRA ISTÄLLET

Bryt mönstret och ta första steget mot att nå dina mål -
redan idag!





Välkommen hit

Du har mål. Du har drömmar. Men ändå sitter du fast.

Det känns som att något alltid kommer emellan – tiden, energin, rädslan, livet.

Jag vet hur det är. Och du är inte ensam.

I över 10 år har jag själv arbetat med målsättning – för min egen utveckling och som coach till andra. Det jag sett gång på gång är att det inte handlar om att man är "lat" eller "inte vill tillräckligt mycket" – utan att man går i vanliga fällor.

Den här guiden visar dig vilka de är och hur du börjar ta dig förbi dem redan idag.

xo, Kim



Fällorna + Lösningar

1. DU SÄTTER OTYDLIGA MÅL

*“Jag vill ha mera balans, “Jag vill må bättre” men vad betyder det egentligen? **Gör istället:** Sätt ett tydligt, konkret och gärna mätbart mål t.ex. “Jag vill känna mig mer energifylld genom att träna 2 ggr i veckan.”*

2. DU HAR INGEN PLAN

Det räcker inte att VILJA något. Du behöver veta **HUR** du ska ta dig dit. **Gör istället:** Dela upp målet i små steg. Vad är första, enklaste steget du kan ta redan idag?

3. DU VÄNTAR PÅ MOTIVATION

Motivationen är hög på söndag kväll... men på torsdag? Inte lika mycket. **Gör istället:** Skapa enkla dagliga rutiner så att du inte behöver “*känna för det*” varje gång.

4. DU FÖRSÖKER GÖRA ALLT SJÄLV

Det är lätt att tappa fart utan stöd eller någon som håller dig ansvarig. **Gör istället:** Be om hjälp, bolla med någon eller gå med i ett community, en coach eller ett program som håller dig ansvarig och där du får guidning och struktur.

5. DU GLÖMMER ATT FIRA SMÅ VINSTER

Du är redan på väg men du märker det inte. **Gör istället:** Sätt in “mini-firanden” när du håller dina nya vanor eller når dina mål. En present, en fikadate eller en “happy dance” i köket.





Är du redo?

Du har nu fått några av de vanligaste orsakerna till varför vi inte kommer i mål och vad du kan göra åt dem.

Men vet du vad som gör allra störst skillnad?

Att du faktiskt börjar!

Vill du ha stöd, struktur och guidning för att ta dig hela vägen? Då är mitt 30 dagars program i målsättning **PERFEKT** för dig!

Innehåll:

- **Inledande webinar:** Lär dig sätta rätt typ av mål
- **Dagliga mail:** Övningar, reflektioner & inspiration
- **Arbetsbok:** Fyll i dina framsteg dag för dag
- Motivation & reflektion
- Stöd hela vägen

📧 Klicka här för att läsa mer och säkra din plats: **Mitt 30 dagars program**

xo Kim