



# **The Playing Field**

"Trubbel vid gränsen"

Perspektiv på vägen från  
visioner och idéer till handling  
i verkligheten





Fysisk  
verklighet



Oförutsägbart – Föränderligt

Visioner – Idéer - Drömmar

Visionär  
verklighet



SMARTa meningsfulla mål



Energier för att nå målen:

- Tid
- Pengar
- Kretivitet
- Fysisk vitalitet
- Relationer
- Glädje



Små myrstep



Stöd



Fira framgång



Dina monkey minds:  
*"Det kommer aldrig  
att gå för att..."*

Maria Nemeth



## Exempel på Monkey mind konversationer Det kommer aldrig att gå för att.....



- Det kommer aldrig att bli bättre
- Det har jag provat förut
- Jag har inte tillräckligt med tid, pengar, vilja etc. för att göra detta
- Jag kommer aldrig att bli lika duktig som honom
- Detta känner jag igen, samma skit igen
- Alla kör för fort, jag tror att 10 km över gränsen är inbyggt i systemet.
- Behöver jag verkligen mål?
- Jag förstår inte hur han kunde säga så till mig.
- Hon förstår inte vad jag menar. Hon bryr sig helt enkelt inte.
- Jag ville göra det men ingen stöttade mig
- Jag kunde inte göra det för jag hade viktigare saker att göra
- Jag är ett fall för lågt självförtroende
- Kanske, om jag får tillräckligt med tid, kan jag göra det.
- Där är för stor press, det är därför jag misslyckas
- Om jag gör det jag ska, varför blir det inte som jag tänkt mig?
- Om det var meningen att jag skulle göra detta, skulle det vara enklare.



## Att coacha utifrån the Playing Field

1. Vad skulle du vilja åstadkomma? Hur ser "filmen" ut med glädje, uppnått mål, människorna som är inblandade?
2. Hur låter dina Monkey minds? Vad säger dom till dig?
3. Hur kan du sätta SMART mål och identifiera:
  1. Små steg
  2. Få stöd
  3. Hur ska du fira framgång