



PETER JUMRUKOVSKI

MÅLBOKEN

HUR DU LYCKAS UPPFYLLA DINA
DRÖMMAR OCH FÅ ETT BÄTTRE LIV

ROOS &
TEGNÉR

© Peter Jumrukovski, 2014
Form: Kicki Persson Nordell
Redaktör: Erika Feldt
Författarporträtt: Anders Roos
Tryck: In Print, Lettland 2014
ISBN: 978-91-86691-78-3

Författarkontakt:
peter@ilovesuccess.se
<http://www.ilovesuccess.se>

Roos & Tegnér
Monbijougatan 17g
211 53 Malmö
www.roostegner.se

TACK

... till världens bästa familj.

Tack mamma Violeta för att du alltid finns där och ger allt för familjen.

Tack pappa Slafko för allt stöd genom åren.

Tack syster Julijana för att du med din bok inspirerade mig att skriva denna bok.

Tack Lilian för att du kom in i mitt liv och har funnits där hela vägen.

Tack mina närmsta vänner, ni vet vilka ni är.

Ni gör livet roligt att leva.

Tack till karaten för att du visat mig världen.

Tack Sverige för alla fina möjligheter.

Sist men inte minst: tack till alla er som trott på mig och ett extra tack till alla haters som får mig att kämpa ännu mer.

/Peter Jumrukovski

INNEHÅLL



Förord	6
Inledning	7
Vad är ett mål?	9
Balans	27
Vad finns på din bucket list?	67
Pengamål	91
Förhållandemål	113
Sociala mål	131
Framtiden	147
Efterord	161

FÖRORD

Idag är en riktigt fin svensk vårdag; solen skiner, fåglarna kvitterar och i luften finns den där härliga doften. Det är något kallare än vanligt och vintern har detta år varit lite extra hård, i alla fall mot mig. Idag befinner jag mig i det kanske vackraste biblioteket vi har i vårt land, jag sitter ensam kring ett grått runt bord med fyra gröna stolar. Utsikten jag har framför mig är Nissan, en fantastiskt vacker å som mynnar ut i Kattegatt. Vattnet rinner långsamt och kontinuerligt. Tanken slår mig att livet är som vattnet – sakta men säkert går det sin gilla gång. Har man en plan kan man styra livet åt det håll man vill, om inte så riskerar man att livet tar en annan riktning. Det har hänt mig en och en annan gång att livet har tagit en vändning som jag inte önskat. Hur kommer det sig undrar jag?

Svaret finns i den här boken. Inom var och en av oss finns det en stor potential för att uppnå de mål vi har och förverkliga våra drömmar. Förmågan finns där men många av oss vet inte riktigt var vi ska börja. Hur ska man egentligen göra för att leva ett liv i lycka, välmående och rikedom?

Jag skulle ljuga om jag sa att det bara räckte att läsa denna bok, det gör det absolut inte. Men, om du är villig att göra det som jag föreslår finns det inga gränser för vad du kan uppnå i ditt liv.

Jag har länge sökt i djungeln av självhjälpsböcker efter en bok där det finns en enkel vägledning till hur jag ska göra för att uppnå framgång i livets olika delar: hälsa, pengar, personlighet, förhållanden och den sociala biten.

När jag inte hittade någon sådan bok bestämde jag mig för att skriva en själv. Här får du reda på hur du tar fram det bästa inom dig och skapar ett trivsamt och framgångsrikt liv i alla dess delar.

Lycka till med dina mål, jag vet att du kan lyckas!

INLEDNING

Grattis, du har precis gjort din bästa investering på länge. En investering i ditt eget liv. Målboken kommer att lära dig hur du sätter mål inom livets olika delar och hur du gör en konkret plan till verklighet. För du förtjänar att vara frisk och må bra, du förtjänar att ha gott om pengar, du förtjänar att uppnå det du vill i ditt liv och du förtjänar att ha en god relation till människorna runt omkring dig. Ja, du förtjänar helt enkelt att leva det liv som du tidigare bara har drömt om.

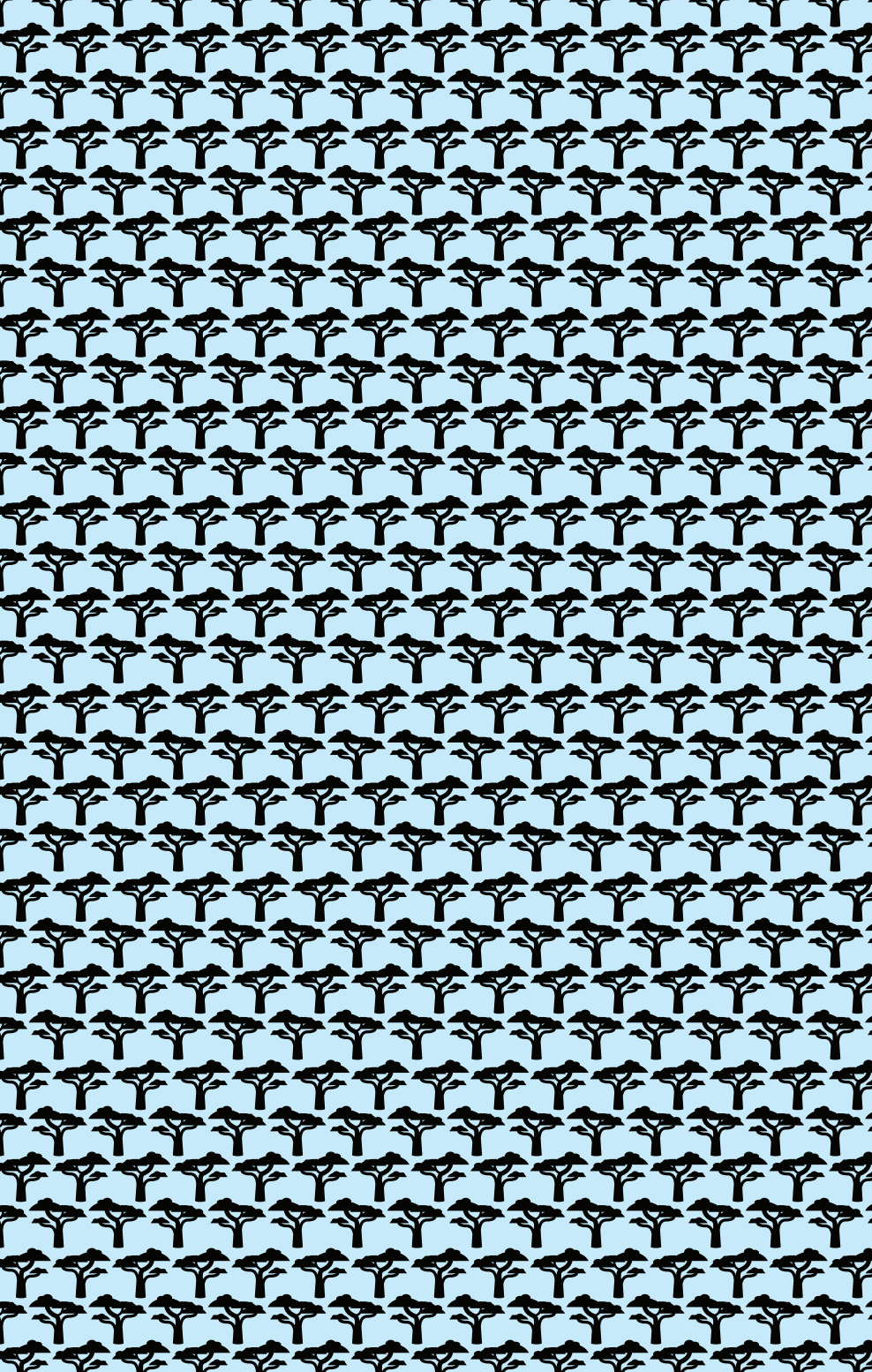
Jag tror på dig och därför förutsätter jag att du är villig att lägga ner den tid som krävs för att verkligen lyckas med att uppnå dina målsättningar. Det kommer att krävas en hel del, men låt det inte skrämma dig. Vad är lite arbete mot att kunna leva ett liv i god hälsa, med så mycket pengar som du önskar och de relationer du vill ha samtidigt som du känner en stark mening med ditt liv?

Jag tror på dig, det finns en mening med att du plockade upp den här boken från hyllan. Nu är det dags att du tror på dig själv och vågar lita på mig genom att följa de råd och tips som jag ger i boken.

Jag har försökt att göra allting så enkelt och konkret som möjligt för att du lätt ska kunna arbeta dig framåt mot dina mål. Kom ihåg att det här är inte en bok som du bara kan ligga i sängen och läsa, här krävs att du är aktiv och gör övningarna och agerar för att skapa det liv du önskar.

Se så, sträck på dig och gör dig redo för ett nytt, lyckligare och rikare liv.

Nu kör vi!



VAD ÄR ETT MÅL?

"Ett mål är en dröm med en deadline."

/ Napoleon Hill

Varenda människa på den här planeten är unik och alla har vi våra starka och svaga sidor. Men det som stämmer in på oss flesta är att vi vill uppnå någonting, antingen för oss själva, för vår familj och våra vänner eller för okända personer. För en liten pojke från fattiga förhållanden kan det vara att spara ihop till ett par fina fotbollsskor, för någon annan kan det vara att flytta till Japan och bli affärsman. Ja, drömmarna och målen är många och de flesta människor har någon eller några.

Med min bakgrund som elitidrottsman och med en karriär som affärsman och säljare har jag träffat många människor med olika drömmar och mål. Inom tävlingsidrotten är det något som de flesta har, varför tävla annars? Självklart tävlar man för att det är roligt, men för att prestera på topp och få ut det där lilla extra krävs drömmar och mål. Genom att sätta upp olika mål för sig själv är det lättare att ta sig igenom de dagar då man har ont i hela kroppen, känner sig halvkrasslig och helst av allt vill begrava sig under täcket resten av dagen. Har man ett mål blir det betydligt lättare att kämpa eftersom man vet vart man är på väg.

Men vad är egentligen ett mål?

Som Napoleon Hill, författaren till boken *Think and grow rich* sa: "Ett mål är en dröm med en deadline."

Vad menade han då med det? Jo, många människor har en massa drömmar och mål men de vet inte riktigt när de ska bli verklighet och de gör inget speciellt för att målen ska uppnås.

FÖR ATT DU SKA FÖRSTÅ DET LITE BÄTTRE KOMMER HÄR ETT EXEMPEL

Lina och hennes man Anders har två barn och lever ett bra liv i en förort till Stockholm. De har en god ekonomi, bor i ett hus och kör två bilar. De åker oftast på semester under sommaren och har råd att unna sig och sina barn en hel del nöjen. Men trots att de har det bra känner Lina och Anders att någonting fattas i deras liv. När de träffades hade de stora planer. Drömmen var att öppna ett litet familjehotell i Spanien. Men som för så många andra människor kom vardagen emellan och nu går det väl inte? Barnen går ju i skolan och har sina vänner, själva har de bra jobb som håller dem sysselsatta och betalar deras räkningar – även om det inte är deras drömjobb. Lina har länge haft svårt att sova om nätterna, hon undrar för sig själv om det är så här livet ska se ut.

Lina och Anders problem är inte unikt. De hade en dröm men vad har de egentligen gjort för att uppnå den? Dagarna har blivit till veckor, veckorna till månader och månaderna till år.

Nu känner de att de är fast. Att säga upp sig från sina jobb, att sälja huset och att flytta känns alldeles för svårt: "Inte kan väl vi?"

Men där har de fel. Det kommer aldrig att inträffa ett perfekt tillfälle i livet för att göra någonting, det viktiga är att lära sig sätta upp ett mål och därefter göra en plan för att komma dit. På så sätt kan alla människor, med små, små steg, lyckas med det mesta.

Om Lina och Anders vill lyckas behöver de skriva ner sina mål och därefter göra en konkret aktivitetsplan som de kan följa. Först då kan de förverkliga sin dröm som nu har blivit ett mål.

En dröm är för många människor någonting ouppnåeligt, någonting man fantiserar om. För att omvandla en dröm till ett mål behöver du skriva ner den och eventuellt dela upp i delmål och sätta en deadline. När du har skrivit ner det du

vill uppnå och när du ska ha uppnått det, ja då kan du börja planera för att nå målet.

Därför skulle jag vilja lägga till ett ord till Napoleon Hills definition av vad ett mål är: **”Ett mål är en nedskrivnen dröm med en deadline.”**

När Lina och Anders har skrivit ner sitt mål och satt en deadline måste de börja sin planering för att uppnå målet. De behöver ta reda på hur det fungerar att driva ett hotell, lära sig om lagar och regler i Spanien, kolla upp skolor och möjligheter för sina barn, göra en budget och så vidare.

När planen är färdig kommer drömmen helt plötsligt att kännas mer verklig. Det blir inte lätt att ta sig ur ekorrhjulet de har hamnat i, men med rätt planering och disciplin kommer de att lyckas.

I den här boken kommer du att lära dig hur du ska göra för att omvandla dina drömmar till mål. Och om du inte har några drömmar så kommer du att lära dig hur du kan hitta saker som du brinner för och vad du kan göra för att de ska bli konkreta mål. Du kommer att lära dig hur du på ett enkelt sätt kan skilja dig från den stora massan som idag lever ett liv de inte är nöjda med men som samtidigt känner sig maktlösa till förändring. Dina dagar som maktlös är över, du sätter själv dina gränser och här kommer du att få konkreta verktyg som hjälper dig att uppnå dina mål.

HUR ADAM FICK SIN DRÖMCYKEL

Adam är en svensk grabb på nio år som älskar att rita och spela Playstation. Han är uppvuxen i en vanlig svensk familj på västkusten. En dag kommer Adam hem från skolan och säger: ”Pappa, pappa! Niklas har fått en cykel och jag vill också ha en, den är supersnygg, har 18 växlar och man kan trixa med den.”

Adams pappa är affärsman och har lärt sig att kämpa för det

man önskar i livet, därför vill han även lära sin son hur man genom sin egen kunskap kan få det man önskar i livet. Han bestämmer sig för att det är dags att lära Adam hur han kan få sin drömcykel, och annat han önskar i livet, helt enkelt genom att sätta upp mål och arbeta mot dem.

”Okej Adam, vad kostar cykeln?” frågar pappa.

Adam berättar att cykeln kostar 1 400 kronor och att det är jättebilligt. Det är den snyggaste och bästa cykel som Adam har sett. Pappa ser hur det glänser i ögonen på Adam och för en kort sekund vill han åka till cykelaffären och köpa cykeln direkt men han lägger band på sig.

Pappa berättar för Adam att han inte kommer att köpa cykeln men att han ska hjälpa Adam att hitta ett sätt att spara ihop till den. De ska sätta ett mål och jobba mot det. Adam blir ledsen – hans bästa kompis fick ju cykeln direkt – men eftersom han inte har något val så spelar han med.

SÅ HÄR SER ADAMS MÅL UT

Datum: 1 mars 2013

Mål: Att spara ihop 1 400 kronor före den 1 juni 2013 för att kunna köpa min drömcykel.

Nu när Adam har satt sitt mål tycker han det verkar omöjligt. Han har aldrig sett så mycket pengar.

Då säger Adams pappa att för att det ska bli lättare att uppnå så ska de dela upp målet i delmål.

”Mellan den 1 mars till den 1 juni är det 14 veckor”, säger Adams pappa. ”Hur mycket behöver du spara per vecka då Adam?”

Adam som är duktig på matte räknar snabbt ut att 1 400 kronor/14 veckor = 100 kronor i veckan.

Delmål: Spara 100 kronor i veckan.

Eftersom Adam vet att han får 100 kronor i veckopeng blir han genast glad.

”Pappa, pappa! Om jag sparar hela min veckopeng så har jag



**OAVSETT VAD
DU VILL
UPPNÅ ELLER
UTVECKLA**

*inom ditt liv behöver
du planera för hur
du ska ta dig dit.*

*Genom att sätta dig ner
och göra en plan
ökar dina chanser
markant.*

råd att köpa cykeln!”

Detta var historien om hur Adam uppnådde sitt mål om att få sin drömcykel. Exemplet kan tyckas väldigt enkelt, men det är så det fungerar. Det är dags att du slutar prata om drömmar och istället börjar förvandla dem till mål och delmål med handlingsplaner. Så länge du vet vad du vill och hur du ska ta dig dit så kan du få precis det du önskar.

GÖR DIN HEMLÄXA

”He who fails to plan is planning to fail.”

/ Winston Churchill

Nu kanske du tänker att om det är så lätt att uppnå sina mål, hur kan det då komma sig att så många människor aldrig lyckas med det de önskar? Det finns flera svar på denna fråga men de två största anledningarna är:

- * Du har fel mål eller handlingsplan.
- * Du gör inte din hemläxa.

Många därute som inte lyckas med sina mål har förmodligen gjort det alldeles för svårt för sig själva, de har satt ett orealistiskt mål eller skapat en ogenomförbar handlingsplan. Det är viktigt att ett mål är motiverande (mer om detta senare), det vill säga du ska känna att genom att uppnå ditt mål tillförs någonting till ditt liv. Det är också viktigt att din handlingsplan är genomförbar, att du kan göra det som krävs av dig för att lyckas.

EXEMPEL

Mål: Gå ner tolv kilo på tolv veckor.

Delmål: Gå ner ett kilo i veckan.

Handlingsplan: Träna två pass om dagen samt äta en hälsosam kost och sova minst sex timmar per natt.

Den här handlingsplanen kanske fungerar för en supermo-

tiverad person med mycket tid att avvara. Om du har barn, en partner och två jobb är handlingsplanen troligen för optimistisk, och vad händer då? Jo, det blir för tufft och du ger upp. När en sådan här situation uppstår – och den kommer att uppstå – är det viktigt att du inte ger upp. Istället är det dags att förändra handlingsplanen till någonting som fungerar för dig. Det gäller att vara flexibel och hitta en väg som passar just dig och din livssituation.

Det är därför viktigt att du tänker igenom dina mål och ser till att de är motiverande, tuffa och genomförbara. Genom att fortsätta läsa och jobba med den här boken kommer du att lära dig hur du sätter mål som lyfter upp din tillvaro och skänker dig ett lyckligare och mer framgångsrikt liv.

Den andra stora anledningen till att du inte lyckas med dina mål är att du inte gör din hemläxa. Nu undrar du säkert vad jag menar med det. Att inte göra sin hemläxa kan betyda olika saker. Vad de flesta människor har svårt för när det gäller att arbeta mot ett mål är att få in sina nya rutiner i vardagen. Du kanske känner igen dig? Nyårsloftet att sluta röka, gå ner i vikt, hitta ett nytt jobb håller inte mer än några veckor, sen är du tillbaka i dina gamla rutiner. Det är ett av många exempel på att inte göra sin hemläxa. Det är så lätt att falla in i gamla vanor och ovanor om du inte är tillräckligt disciplinerad.

Många av oss människor slutar när det blir jobbigt, när vi har ont i huvudet, när vi är för stressade eller helt enkelt bara inte känner för det. Tyvärr är verkligheten den att man måste kämpa för det som är bra och vill du uppnå dina mål krävs det att du varje dag tar små steg. Är du inte villig att förändras kommer det att bli svårt för dig att ta dig vidare i livet och jobba med dig själv och dina mål.

Det otroliga är att om du lär dig att arbeta med mål på rätt sätt dagligen så finns det inte några gränser för vad du kan

lyckas med. Små, små steg varje dag adderas och blir ett fantastiskt resultat till slut.

Tänk vad små dagliga handlingar kan göra för att du ska lyckas med någonting. En tegelsten kanske inte ser så mycket ut för världen när du håller den i handen. Men ett hus är resultatet av många små insatser, tegelsten för tegelsten har huset byggts upp.

Det är därför det är av absolut största vikt att du lär dig sätta en plan och följa upp den varenda dag. Fuska inte, då lurar du bara dig själv och det blir jobbigt att ta igen.

Föreställ dig att du är byggmästare och ska bygga ett hus. Du har räknat ut att huset ska bestå av 1 000 tegelstenar och att du ska vara klar om 100 dagar. Ditt mål är att lägga tio tegelstenar om dagen ($1\ 000 \text{ tegelstenar} / 100 \text{ dagar} = \text{tio tegelstenar/dag}$).

EXEMPEL

Mål: Bygga ett hus bestående av 1000 tegelstenar på 100 dagar.

Delmål: Lägga tio tegelstenar om dagen.

Resultat: Ett vackert hus som jag kan sälja och tjäna pengar på.

Ditt mål är alltså att lägga tio tegelstenar om dagen, gör du det har du byggt färdigt huset på 100 dagar.

Vad händer om du inte gör ditt dagliga jobb under en vecka? Jo, då har du missat att lägga 70 stycken tegelstenar (sju dagar \times tio tegelstenar = 70 tegelstenar).

Och vad händer om du bara lägger åtta tegelstenar om dagen? Helt plötsligt tar det dig 125 dagar att bygga huset ($1\ 000 \text{ tegelstenar} / 8 = 125 \text{ dagar}$).

Som du kan se är slutresultatet i högsta grad beroende av din arbetsinsats. Om du sätter dig in i situationen och leker med tanken att du har huset framför dig inser du snabbt att varje tegelsten räknas. Samma sak gäller med dina mål i livet, hoppar du över din hemläxa ena dagen minskar du dina chan-

ser att lyckas. Misstaget många gör är att de struntar i sina hemläxor under en alltför lång tid och helt plötsligt känns det där målet avlägset, det känns svårt och omotiverande.

Ibland kommer dock vardagen in och någonting inträffar som gör att det inte går att följa upp sina mål och göra sin hemläxa. Om det skulle hända dig försök att så snabbt som möjligt återgå till att göra din hemläxa, ju längre tid det tar för dig att komma tillbaka till arbetet mot ditt mål, desto svårare blir det för dig att lyckas. Kommer du helt ur fas och missar din hemläxa under en alltför lång tid, sätt dig ner och omformulera dina mål så att de passar din vardag. Och det är viktigt att du förstår att om du gör samma sak som du gjorde igår, kommer du att få samma resultat som du fick igår.

”Idag gör jag det som andra inte gör, så att jag imorgon kan åstadkomma det som andra inte kan”, är passande ord i sammanhanget. Se till att bygga upp den disciplin som behövs för att kunna göra din hemläxa varje dag. Och kom ihåg att precis som ett hus byggs tegelsten för tegelsten, når du dina mål ett steg i taget.

VARFÖR DU SKA SKRIVA NER DINA MÅL

1979 gjordes en studie om mål på det prestigefyllda universitetet Harvard i USA. Det är en av de svåraste skolorna att komma in på och de som blir antagna är alla hårt arbetande och intelligenta studenter som förväntas ha en fantastisk karriär framför sig. Snittingångslönen för en Harvardstudent som kommer ut i arbetslivet ligger på strax under en miljon kronor om året.

Det var 1979 års avgångsklass på Harvard University som intervjuades. Det visade sig att:

- * 84 procent inte hade några specifika mål
- * 13 procent hade mål, men de var inte nedskrivna
- * 3 procent hade tydliga, nedskrivna mål och planer på hur de skulle uppnå dem.

För att mäta dessa akademikers framgång intervjuades de igen tio år senare. Resultatet visade då att:

- * de 13 procent som hade icke-nedskrivna mål tjänade i genomsnitt dubbelt så mycket som de som inte hade några mål alls
- * de 3 procent som hade tydliga, nedskrivna mål, tjänade i genomsnitt tio gånger mer än de andra 97 procenten i undersökningen.

I princip alla i undersökningen gick vidare till välbetalda jobb efter examen, men löneskillnaderna var som synes mycket stora.

Efter att ha läst detta hoppas jag att du känner hur värdefullt det är för dig att skriva ner dina mål och utarbeta en plan för hur du ska uppnå dem. Kom ihåg att bara genom att läsa det här ligger du steget före de flesta människor därute. Även om du inte tävlar mot andra så kan du genom kunskapen om att sätta mål skapa dig det liv som du önskar. För dig kanske det inte handlar om att tjäna mest eller att förändra din vikt. Du kanske vill känna dig värdefull i vardagen eller träffa någon att dela ditt liv med. Eller flytta utomlands. Oavsett vad du önskar är ditt första steg att skriva ner vad du vill ha och hur du ska få det. Genom att inte ta ställning till vad du önskar kan det sluta lite hur som helst för dig – en del av oss har tur i livet, andra har otur. Istället för att låta slumpen avgöra kan du genom målsättningar bygga din egen framtid och skapa dig din egen tur. Möjligheterna är oändliga för den som vågar fundera över och skriva ner sina mål, och skapa en plan för att uppnå dem.

RITA DIN EGEN LIVSKARTA

Många drömmer säkert om att resa jorden runt. Tänk dig att du har bestämt dig för att göra en sådan resa. Vad är nästa

steg? Antagligen funderar du över vilka platser du vill besöka, om du tänker ta dig dit med flyg, båt, tåg, bil eller något annat transportmedel. Du bestämmer kanske hur länge du ska stanna på varje plats och ger dig själv utrymme för förändringar om du skulle tycka väldigt mycket om ett speciellt ställe. Nästa steg kan vara att göra upp en budget, det vill säga se över hur mycket du har råd att spendera, dels på hela resan, dels per dag. Till slut har du ritat upp din drömmresa, du har bestämt vilka platser du ska besöka och ungefär hur resan ska se ut och när du ska ge dig av. På samma sätt gjorde handelsmännen en gång i tiden när de skulle ut på sina stora seglatser. Vad tror du hade hänt om de inte hade haft en plan för sin resa eller inte visste var någonstans de var på väg. Även om de drabbades av stora stormar, pirater, eller helt enkelt seglade fel (gps fanns inte på den tiden) hade de en plan som de följde. Om någonting gick fel fick de justera därefter för att åter komma in i sin planerade rutt.

Precis som de gamla handelsmännen och som studenterna på Harvard behöver även du skapa en plan för din livsresa. Oavsett vad du vill uppnå eller utveckla inom ditt liv behöver du planera för hur du ska ta dig dit. Genom att sätta dig ner och göra en plan ökar dina chanser markant.

Inom mitt yrke som försäljare och i min karriär som elitidrottare har jag träffat tusentals människor som varje dag kämpar för att uppnå något stort, det kan vara att lyckas med sitt företagande eller att bli världsmästare inom sin idrott. Redan vid vårt första möte går det att känna vilken nivå av framgång personen ifråga kommer att uppnå med sitt nuvarande tankesätt. Det som utmärker de som har lyckats bäst är att de hela tiden har planer och idéer som de arbetar med. Fungerar inte en plan gör de genast en ny där de justerar det som inte gick bra förra gången. Till slut finner de ett recept på framgång som de bygger vidare på.



KOM IHÅG...

*så länge du inte har
gett upp har du heller
inte misslyckats.*