

# Målbilder



Forskning har visat att positiva målbilder, det vill säga tankebilder av något vi önskar uppnå, på ett avgörande sätt bidrar till framgång. Farhågan att misslyckas kan på samma sätt skapa bilder av misslyckande som inverkar så att misslyckandet blir ett faktum. Orsaken till rädsla för misslyckande kan vara att målen helt enkelt är för högt satta. Dina krav på dig själv blir så stora att du drabbas av ångest.

De små stegens strategi kan då vara en bra medicin; dela upp dina höga målsättningar i mindre och enklare delmål. Vart och ett ska vara så enkelt att du garanterat klarar dem. Den negativa spiralen vänds till en positiv och du är på banan igen! Dina tankar blir ofta självuppfyllande profetior, så förvänta dig alltid något gott!

Här är några tips som hjälper dig till en optimistisk attityd:

- Försök alltid vara positiv och tillmötesgående.
- Tänk på de personliga förmåner du får av målet.
- Fokusera alltid på det du ska uppnå, aldrig på vad du vill undvika.
- Förträng nyheter om tragedier du inte kan påverka.