

**6 gode grunde til at du ikke er nået helt i mål!**

“Hvis du sætter mål og gå efter dem med al den beslutsomhed du kan mønstre, vil dine talenter og evner tage dig steder, der vil forbløffe dig.” citat Leslie Calvin "Les" Brown, amerikansk motiverende taler og forfatter.

Hvorfor har du givet op på dit mål? Var målet ikke realistisk? Har det været for hårdt eller taget for lang tid?

Du falder i/tilbage - måske flere gange, og reagerer ved at give op.

Du kommer til at støde på forhindringer og måske du føler at du er helt på par bund med det du foretager dig. I hvert fald i begyndelsen.

Efterhånden som du opnår fremskridt vil du lære, øve dig og opbygge større engagement for dine drømme. Forhindringer vil ikke forsvinde, men du kan forberede dig på dem. Det er lettere at overvinde dine forhindringer, når du møder dem velforberedt.

Så for at hjælpe dig med at forberede barrierer og forhindringer, er her seks af de vigtigste grunde til personer giver op på deres mål … og inspiration til hvad du kan gøre ved dem.

**1. Manglende ejerskab**

Har du nogensinde har haft mål, du simpelthen ikke betød noget for dig? De var langt væk og fjerne mål. Mål en anden har givet dig, men som ikke var dine mål. Ikke hvis du havde et valg i det mindste.

Tænk over det, hvor mange af dine mål føles mere som forpligtelser?

Disse mål mangler ejerskab, og det er virkelig svært at blive motiveret uden en følelse af formål og mening for, det vi laver.

Hvad skal du gøre ved det: Du skal ”købe ind på” disse mål og tage ejerskab. Dette forskyder ejerskab og initiativ til en intern reference. Derefter kan effektivitet og beherskelse tage over.

**2. Du er ikke villig til at ofre tid**

Du har tendens til at tro du, du kan påtage dig mere end du har tid til. Det er nemt at undervurdere den tid det vil tage at fuldføre visse opgaver. Denne “optimisme” er en vane, der fører til at give op. Du ender med at blive overvældet og kan ikke afsætte den nødvendige tid.

Hvad skal du gøre ved det: Det er ikke, at du har brug for mere tid, men du er nødt til at bruge din tid mere effektivt. Hav fokus på de vigtigste ting først. Bruge tid på, hvad der vil få dig de fleste resultater. Drop det travle arbejde. Holde fokus på at få resultater i stedet for bare at fuldføre opgaver.

**3.** **Du er ikke villig til at gøre det hårde arbejde**

Vejen mod dit fulde potentiale er aldrig let. De mål, du er mest stolt af var de mest udfordrende og besværlig.

Som med tidsfaktoren, gælder over-optimisme også for vanskeligheder. Når noget er sværere end vi forventede kan det være demotiverende, men som man siger, “alt, der er værd at gøre, kræver hårdt arbejde.”

Hvad skal du gøre ved det: Erkend, at det, du ikke allerede udmærker dig i, vil kræve hårdt arbejde og træning. Så hvis noget er sværere, end du forventede, er det tid til at øve mere, end du forventede. Som du lære, hvad du har brug for at lære og udvikler de færdigheder, du har brug for at udvikle, vil tingene blive lettere.

**4. Distraktioner**

Det ser ud som alle har underskud på opmærksomhed nu om dage. Tænk på alt det indhold, der konkurrerer om vores opmærksomhed på en daglig basis. Vi kan måske blive distraheret af andre mennesker, tv, computer eller vores telefon, og det fører til uproduktive overspringshandlinger.

Ikke alene er disse eksterne distraktioner et problem, men mange mennesker har mange mål ad gangen som konkurrerer om deres tid og energi. Du kan springe fra det ene mål til det andet, og aldrig finde fodfæste til at bevæge dig fremad.

Hvad skal du gøre ved det: For det meste, kan du undgå distraktioner ved at trække stikket ud og slukke elektronikken. Du kan også sørge for at finde et sted, hvor du vil blive uforstyrret. I almindelighed, stoppe multitasking, og kun arbejde på én ting ad gangen. Du vil ende med at blive mere effektiv på grund af dette.

**5. Utilstrækkelig belønning**

”Hey, hvor er den store belønning? Jeg tænkte, at hvis jeg arbejdede hårdt på dette og ofrede al denne tid, at jeg ville have flere resultater!” Skuffelse sætter ind, når opnåelse af et mål ikke omsættes til andre mål eller til den ønskede lykke.

Når du føler som om, du arbejder hårdt for ingenting, er det let at ønske at give op.

Hvad skal du gøre ved det: Dette er grunden til at sætte små milepæle undervejs er så vigtigt. Du vil ikke forvandle dit liv over natten. Det er det samme som vægtløftning eller motion. Du kan ikke forvente at løbe et Maraton uden træning. Du er nødt til at sætte milepæle undervejs, og lidt efter lidt vil du se resultaterne. Hvilke små fremskridt kan du belønne dig selv for?

**6. Gamle vaner er svære at bryde**

Sommetider er den hårdeste del ikke det at komme i gang. Den hårde del er at holde fast på de nye vaner eller den nye livsstil. Opretholdelse af ændret adfærd er vanskelig, og du vil altid blive trukket af dine gamle og frygten for det nye. Gamle vaner er svære at bryde, hvis du ikke er villig til at holde fast på ændringerne.

Hvad skal du gøre ved det: Hold fokus på fremskridt, ikke perfektion. Giv dig selv en pause og indse, at du kan falde tilbage i gamle mønstre. Personlig forandring er lidt frem og lidt tilbage. Vi tager to skridt frem og et skridt tilbage. Det centrale er at holde momentum fremad.

Næste gang du har lyst til at give op på dine mål, overvej disse ideer, før du beslutter dig for at opgive.

Ligesom alt andet i livet, hvis du ønsker det slemt nok, vil du sætte i værk, og øve, øve, øve. Succes kan være lige rundt om hjørnet, og alt hvad du behøver, er bare lidt mere motivation, træning og vedholdenhed.