

SKAPA KLARHET I DITT LIV PÅ 10 DAGAR

John Lonn

John Lonn, Entreprenör & Coach



Föreställ dig

att du varje dag vaknar med en klar vision av din framtid. Du ser dig själv lyckas, känner glädje över vad du uppnår, och bygger dag för dag den framtid du verkligen vill ha. Denna utmaning är din chans att skapa ett liv som du inte bara drömmer om, utan som du aktivt arbetar mot.

Att skapa tydliga målbilder är ett av de mest kraftfulla verktygen för personlig utveckling. Det handlar inte bara om att dagdrömma eller visualisera utan om att koppla dina tankar och känslor till dina mål på ett så konkret sätt att de känns verkliga redan innan de har hänt. När du tar dig tid att reflektera över vad du verkligen vill ha och formulerar det på ett klart och inspirerande sätt, sätter du en riktning för ditt liv. Det blir din interna kompass.

Denna 10-dagars utmaning handlar om att bygga din framtid, ett steg i taget. Varje dag ställer vi oss frågor som skapar perspektiv och känslomässiga kopplingar till det liv vi vill leva. Frågorna hjälper dig att få klarhet, inspirerar dig att drömma stort och uppmuntrar dig att agera på dessa drömmar.

Varför är detta viktigt?

Många av oss fastnar i vardagens hjulspår, där vi fokuserar på vad som måste göras istället för vad vi vill uppnå. Utan en tydlig vision om framtiden riskerar vi att bara gå med strömmen och missa möjligheten att skapa det liv vi verkligen vill ha. Att ta sig tid att skapa en målbild är som att staka ut en karta för ditt liv – en karta som leder dig till dina drömmar och ambitioner. Med en tydlig karta blir det lättare att navigera och ta beslut som för dig närmare dina mål.

Att arbeta med målbilder är också en förmåga som kan tränas. Precis som att träna kroppen förbättrar din fysiska hälsa, hjälper kontinuerligt arbete med målbilder dig att bli mentalt starkare och mer fokuserad. Genom att dagligen reflektera och svara på frågorna i denna utmaning utvecklar du en vana att aktivt forma ditt liv istället för att passivt låta det hända.



Hur fungerar det?

Under tio dagar kommer du att ta dig tid att reflektera över din framtid och vad du vill uppnå. Frågorna är utformade för att ge dig insikter, skapa inspiration och hjälpa dig att identifiera vad som verkligen är viktigt för dig. Det handlar om att väcka din fantasi, sätta ord på dina drömmar, formulera dem som om de redan är verklighet och bygga en inre tro på att de är möjliga att uppnå.

Tiden du investerar varje dag behöver inte vara lång. Det viktigaste är att du verkligen engagerar dig i processen. Ju mer du känner och lever dig in i dina svar, desto starkare blir effekten. Detta är en resa där du lär känna dig själv bättre och hittar verktyg för att förvandla dina drömmar till verklighet.

Varför kontinuitet spelar roll

Det räcker inte att bara göra detta en gång. Visioner och mål är inte statiska; de utvecklas i takt med att du växer och får nya erfarenheter. Genom att kontinuerligt reflektera över din framtid och justera dina målbilder får du en starkare riktning och klarhet. Detta är nyckeln till att ständigt kunna ta steg mot den framtid du vill ha.

Din resa börjar nu

Denna 10-dagars utmaning är mer än bara en övning. Det är ett löfte till dig själv att investera i din framtid. Det är en chans att väcka din passion, få klarhet i vad du verkligen vill och påbörja resan mot dina drömmar. Så ta fram papper och penna, sätt dig ner en lugn stund och ge dig själv denna gåva.

Din framtid väntar på dig – och den börjar idag.

Nästa steg

När du har klarat utmaningen av att skapa klarhet i ditt liv, så kan jag hjälpa dig vidare till nästa steg.

Om du tror att du har mer att ge i livet än den verklighet du just nu lever i så kan jag hjälpa dig ta dina nästa steg i livet mot nästa nivå och den framgång som just du drömmer om.

Om du är nyfiken så får du gärna läsa mer om min målstyrda coachning på www.johnlonn.com

NU KÖR VI!



Dag 1

"Dröm stort och agera smått. Små steg varje dag leder till stora förändringar."

Jag är så glad och tacksam nu när.....

Vilka tre saker hände nyligen som gjorde dig glad?

1. _____
2. _____
3. _____

Vilka tre mål har mitt framtida jag åstadkommit

1. _____
2. _____
3. _____

Jag är..... (Beskriv dig själv som den du vill vara eller som du vill bli)

3 fantastiska saker som är på väg att hända i ditt liv



Dag 2

"Framtiden skapas av det du gör idag, inte av det du hoppas på imorgon."

Jag är så glad och tacksam nu när.....

Vilka tre saker hände nyligen som gjorde dig glad?

1.

2.

3.

Vilka tre mål har mitt framtida jag åstadkommit

1.

2.

3.

Jag är..... (Beskriv dig själv som den du vill vara eller som du vill bli)

3 fantastiska saker som är på väg att hända i ditt liv



Dag 3

"Din vision blir verklighet först när du vågar tro på den tillräckligt mycket."

Jag är så glad och tacksam nu när.....

Vilka tre saker hände nyligen som gjorde dig glad?

1. _____
2. _____
3. _____

Vilka tre mål har mitt framtida jag åstadkommit

1. _____
2. _____
3. _____

Jag är..... (Beskriv dig själv som den du vill vara eller som du vill bli)

3 fantastiska saker som är på väg att hända i ditt liv



Dag 4

"Det är inte berget vi bestiger som tröttar ut oss, utan stenen i skon. Lös hindren ett i taget."

Jag är så glad och tacksam nu när.....

Vilka tre saker hände nyligen som gjorde dig glad?

1.

2.

3.

Vilka tre mål har mitt framtida jag åstadkommit

1.

2.

3.

Jag är..... (Beskriv dig själv som den du vill vara eller som du vill bli)

3 fantastiska saker som är på väg att hända i ditt liv



Dag 5

"Om du kan föreställa dig det, kan du skapa det. Om du kan drömma det, kan du bli det."

Jag är så glad och tacksam nu när.....

Vilka tre saker hände nyligen som gjorde dig glad?

1. _____
2. _____
3. _____

Vilka tre mål har mitt framtida jag åstadkommit

1. _____
2. _____
3. _____

Jag är..... (Beskriv dig själv som den du vill vara eller som du vill bli)

3 fantastiska saker som är på väg att hända i ditt liv



Dag 6

"Målet är inte bara att nå fram, utan att växa på vägen dit."

Jag är så glad och tacksam nu när.....

Vilka tre saker hände nyligen som gjorde dig glad?

1. _____
2. _____
3. _____

Vilka tre mål har mitt framtida jag åstakommit

1. _____
2. _____
3. _____

Jag är..... (Beskriv dig själv som den du vill vara eller som du vill bli)

3 fantastiska saker som är på väg att hända i ditt liv



Dag 7

"Visioner är början på allt stort. Våga se dig själv där du vill vara."

Jag är så glad och tacksam nu när.....

Vilka tre saker hände nyligen som gjorde dig glad?

1. _____
2. _____
3. _____

Vilka tre mål har mitt framtida jag åstadkommit

1. _____
2. _____
3. _____

Jag är..... (Beskriv dig själv som den du vill vara eller som du vill bli)

3 fantastiska saker som är på väg att hända i ditt liv



Dag 8

"Din framtid är ett tomt blad. Fyll det med de berättelser du vill leva."

Jag är så glad och tacksam nu när.....

Vilka tre saker hände nyligen som gjorde dig glad?

1. _____
2. _____
3. _____

Vilka tre mål har mitt framtida jag åstadkommit

1. _____
2. _____
3. _____

Jag är..... (Beskriv dig själv som den du vill vara eller som du vill bli)

3 fantastiska saker som är på väg att hända i ditt liv



Dag 9

"Tro på att det är möjligt, agera som om det redan är ditt."

Jag är så glad och tacksam nu när.....

Vilka tre saker hände nyligen som gjorde dig glad?

1. _____
2. _____
3. _____

Vilka tre mål har mitt framtida jag åstadkommit

1. _____
2. _____
3. _____

Jag är..... (Beskriv dig själv som den du vill vara eller som du vill bli)

3 fantastiska saker som är på väg att hända i ditt liv



Dag 10

"Den bästa tiden att börja var igår. Den näst bästa tiden är nu."

Jag är så glad och tacksam nu när.....

Vilka tre saker hände nyligen som gjorde dig glad?

1. _____
2. _____
3. _____

Vilka tre mål har mitt framtida jag åstadkommit

1. _____
2. _____
3. _____

Jag är..... (Beskriv dig själv som den du vill vara eller som du vill bli)

3 fantastiska saker som är på väg att hända i ditt liv



GRATTIS

De flesta klarar inte av att slutföra, men inte du, **DU gjorde det** och den inställningen och färdigheten kommer kunna ta dig längre än 99% av de där ute som ständigt skjuter upp saker i livet och aldrig kommer i mål.

Nu är du redo för nästa steg, och det är att skapa verklighet av dina drömmar och mål.

Att gå från klarhet i mål och drömmar till att faktiskt realisera dem är en process, ett tankesätt och en strategi som jag arbetat med i över 25 års tid och är något som jag kan lära dig genom mitt koncept Framgångscirkeln - Din Nästa Nivå.

Som coach är det mitt jobb att se till så att du lyckas!

Jag hjälper dig att bryta gamla mönster och nå din nästa nivå – oavsett om det handlar om karriär, energi, fysik, självbild eller relationer.

Genom mitt system Framgångscirkeln får du inte bara insikter – du får struktur, tydliga verktyg och en konkret plan att agera på direkt.

Det här är inte fluff eller motivation som går över – det här är strategi om en livsstil som förändrar ditt liv.

Jag hjälper folk att kicka igång processen av att realisera sina drömmar genom att implementera rätt mindset och strategier för att lyckas.

Jag håller inga terapisessioner. Jag arbetar rakt på sak med dig som vill vinna i livet.

Om inget förändras – hur ser ditt liv ut om 6 månader?

Fortfarande trött, fast i gamla mönster och full av idéer du aldrig får ur dig?

Du vet att du har mer i dig. Men utan rätt vägledning fastnar du i samma cirklar – år efter år.

🔥 **Boka ett gratis samtal idag.** Det är förutsättningslöst men kan förändra ALLT.

BOKA INTROSAMTAL

