

Planer & Visioner

Visualiseringsövning (5-10 minuter)

Välj ett område som du vill visualisera. Skriv ner det på papper och fokusera på just det här området under övningen.

Sätt dig på en lugn och skön plats. Blunda och ta några djupa andetag. Föreställ dig att du redan har uppnått din vision. Vad ser du? Hur känns det? Använd så många sinnen du kan för att göra visionen tydligare. Vilka lukter känner du? Hur känns det i kroppen? Vilka känslor dyker upp.

Låt fantasin flöda och försök att hitta din drömbild där du känner en stark motivation att förverkliga den. *(Om dina tankar driver åt andra håll, försök styra tillbaka till visionen. Men var observant på dina egna tankegångar varje gång du driver iväg.)*

Slutligen, försök se vad du gjorde för att nå fram till visionen? Vilka hinder stötte du på och hur du övervann dem. Vilka känslor skapar det hos dig nu?

Formulera visionen som en mening eller med stödord.

Återvänd till visionen varje dag under en vecka för att bekanta dig med den och se om något förändras. Anteckna.

Reflektera över hur visionen stämmer med permakulturens principer:

Grundprinciper

Omsorg om jorden:

Hur bidrar denna vision till naturen och ekosystemen?

Omsorg om människor:

Hur förbättrar denna vision ditt och andras välbefinnande?

Rättvis Fördelning:

Hur kan visionen bidra till rättvis fördelning?

Permakulturprinciper:

Stödorden inom parentes refererar till minnessagan vi gick igenom i möte 1.

1. *(Ola-Ingvar)* **Observera och Interagera:**
Hur har du tagit dig tid att observera och förstå sammanhanget och miljön relaterat till detta mål?
2. *(2 solpaneler)* **Fördröja flöden:**
Hur kan du utnyttja och lagra resurser t.ex. sol, vatten, energi eller tid, pengar och färdigheter.
3. *(Solpanelerna ger 3 olika fördelar)* **Skörda flerfaldigt:**
Hur kan du få fler "skördar" av din vision? Kan din vision justeras så att den gynnar fler delar av ditt liv / din plan?
Vilka konkreta eller abstrakta avkastningar förväntar du dig från dina ansträngningar mot denna vision?

4. *(Trädet med sin krona: ekosystemet som talar med oss)* **Skapa självreglering och motta återkopplingar:**
Hur kan du skapa självreglering? Kan din vision göras mer självgående? Hur kommer du att övervaka dina framsteg mot din vision och justera baserat på feedback?
5. *(Hästen)* **Använd förnybara resurser och tjänster:**
Finns det hållbara och förnybara resurser eller metoder du kan införliva för att uppnå din vision? Om du skulle ändra dig på vägen, kommer dina ansträngningar kunna "användas" till något annat?
6. *(Hästbajset)* **Producera inget avfall:**
Hur bidrar visionen till att producera mindre avfall eller att sluta ett kretslopp? Är dina ansträngningar för att uppnå din vision effektiva och producerar minimalt med avfall?
7. *(Spindelnätet)* **Formge från helhet (mönster) till detalj:**
Stämmer visionen med din sammantagna livsvision? Har du övervägt de bredare mönstren och systemen relaterade till din vision innan du går in på detaljerna?
8. *(Flera spindlar i samma nät)* **Skapa integrerade system:**
Hur kan du samarbeta eller integrera andra områden i ditt liv eller andra människor för att uppnå din vision mer effektivt eller mer tillfredsställande?
9. *(Snigeln)* **Använda Små och Långsamma Lösningar:**
I stället för att söka snabba lösningar, hur kan du närma dig din vision med stadiga, stegvisa framsteg? Är din vision i rätt storleksnivå eller kan den förminskas (eventuellt förstoras) för att passa dig bättre?
10. *(Larven och humlan)* **Använd och uppskatta mångfald:**
Hur kan du införliva olika perspektiv, strategier eller resurser för att berika din strategi för att förverkliga din vision?
11. *(Två ettor möts, skapar en kant)* **Använd kanter och värdera marginaler:**
Har du utforskat okonventionella eller förbisedda tillvägagångssätt som kan vara fördelaktiga för din vision?
12. *(Konstnärsharen)* **Var kreativ och utnyttja förändring**
Hur kommer du att anpassa dig och reagera om omständigheterna förändras medan du arbetar mot din vision? Kan du förutse möjliga hinder och förbereda dig på hur du kan hantera dem?

Back-Casting

Använd back casting för att skriv ner alla steg (delmål) som krävs för att nå visionen. Vilket delmål nådde du innan visionen blev sann? Vilket delmål nådde du innan dess? Fortsätt tills du är på "ruta ett". Gör detta till ditt första delmål. Omvandla det till ett SMART mål.

SMART mål.

Skapa ett SMART mål genom att svara på relevanta frågor. Välj själv vilka av frågorna som är relevanta för just ditt delmål. Sammanfatta sedan allt till ett SMART mål, dvs en tydlig och fokuserad text på en eller ett par meningar som tydligt beskriver vad, hur och när du ska nå ditt mål och hur du vet när du nått det. Det är ditt första delmål för att nå din vision.

Specifikt

- Vad vill jag uppnå?

- Varför är detta mål viktigt?
- Vem är involverad?
- Var kommer det att äga rum?
- Vilka resurser eller begränsningar finns?

Mätbart

- Hur mycket eller hur många?
- Hur vet jag när målet är uppnått?
- Vilka indikatorer eller mått ska användas för att spåra framsteg och uppnåelse?

Angripbart

- Hur kan jag uppnå detta mål?
- Är målet realistiskt och genomförbart, med tanke på eventuella begränsningar?
- Vilka resurser och färdigheter behövs för att uppnå målet?
- Finns det några tidigare framgångar som kan hjälpa till att nå detta mål?

Relevant

- Är detta mål värt att sträva efter?
- Passar detta mål med våra andra strategier och långsiktiga mål?
- Är det rätt tidpunkt för detta mål?
- Är detta mål relevant för min övergripande vision eller syfte?

Tidsbundet

- När ska målet vara uppnått?
- Vad kan jag göra idag?
- Vad kan jag göra om sex veckor?
- Vad kan jag göra om sex månader?
- Vilken är deadline för detta mål?

LYCKA TILL 🤗