



# HUMM- Modellen

**HELT - UTROLIGT - MÆGTIGE - MÅL - Beskriver ønsket tilstand - [Ø]**

**For HUMM'ER gælder ... :**

1. De er langsigtede (5-30 år)
2. De er tydelige, overbevisende og letfattede
3. De beskriver en 'ønsket tilstand', og er beskrevet i positiv form, altså med 'hen-imod-motivation'. (Altså, ikke som negativt formulerede mål eller 'væk-fra-motiverede' mål)
4. De er forbundet med identitet (på neurologisk niveau)
5. De er forbundet med dine kerneværdier/grundværdier (så, hvad er - i virkeligheden - dine kerneværdier...?/ grund-værdier ... ?)
6. Du har stærke følelser i fht. HUMM'er, og de skaber positive følelser i dig, når du tænker på dem
7. HUMM'er kan forme dit liv
8. Når du begynder med at beskrive HUMM'er, kan de i starten opleves som tilsyneladende uopnåelige.
9. Efterhånden som tiden går, oplever du typisk at HUMM'er manifesterer sig mere og mere ...
10. HUMM'er indebærer ikke at du må ofre nuet, for en mulig fremtid, uanset hvor god denne fremtid måtte være
11. Har ofte et indirekte element af 'væk-fra-motivation' - mao. : hvis du ikke opnår HUMM'er, gør det ondt
12. HUMM'er er kreative, personlige og kopieres ikke fra andre.
13. HUMM'er er meget motiverende og matcher med din egen - mest velfungerende - motivations-strategi



# HUMM- Modellen

**HELT - UTROLIGT - MÆGTIGE - MÅL - Beskriver ønsket tilstand - [Ø]**

## Eksempler på HUMM´er :

Eksempelvis at... :

- Skabe egen, succesfuld virksomhed
- Blive forfatter
- Flytte til et andet land
- Vinde guldmedalje i en sportsgren
- Blive millionær \*) (bag dette og andre mål gemmer sig oftest andre mål som : tryghed, fred, frihed m.v.)
- Få en stor, glad familie



\*) I forbindelse med etablering af HUMM´er kan det være værdifuldt og udbytterigt også at få afdækket og finde ud af, hvad der - i virkeligheden - udgør det reelle mål, på et dybere, måske ubevidst, plan. F.eks. via afdækning af dine kerneværdier og dine grundlæggende værdier omkring dig selv, dit professionelle virke, dine relationer mv.



# HUMM- Modellen

**HELT - UTROLIGT - MÆGTIGE - MÅL - Beskriver ønsket tilstand - [Ø]**

**Etablering og beskrivelse af dine egne HUMM'er :**



## HUMM nr. 1 :

Beskrivelse af HUMM nr. 1

## HUMM nr. 2 :

Beskrivelse af HUMM nr. 2

## HUMM nr. 3 :

Beskrivelse af HUMM nr. 3