

Nå dina mål med enkelhet och elegans

5 TIPS FÖR HUR DU LEDER DIG SJÄLV OCH ANDRA MOT FRAMGÅNG



SOFIA LUNDBLAD

Copyright © Sofia Lundblad Senseomind 2022

Innehållet i denna e-bok bygger på mina egna erfarenheter, självupplevda eller genom andras berättelser av vad dessa kraftfulla verktyg kan skapa. De tips och råd som framkommer i boken har fungerat för mig och många andra. Testa, gör din variant av det och se vad som händer. Kanske fungerar det även för dig.



innehåll

1-2

Varför - grunden till allt vi gör är ett varför. Här berättar jag om mig och delar mina tankar om varför jag tycker denna bok är viktig.

3-4

Framgång - vad är framgång?

5-6

Tillstånd - Din förmåga att välja och kontrollera ditt inre tillstånd.

7-9

Kommunikation - Hur tydligt deklarerar du vad du vill?

10-11

Träning - för ökad hjärnkraft

12-13

Återhämtning - landa ner mer

14-15

Planering - äg din agenda

16-17

Summering och tack





Om mig

Jag har gått genom livet och sökt efter vem jag är. Försökt passa in i mallen och strävat efter att göra vad som förväntats av mig.

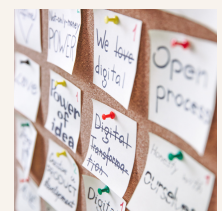
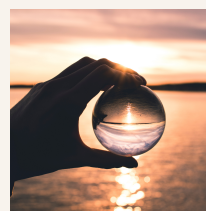
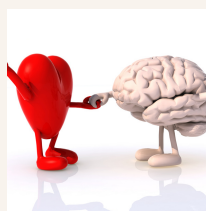
Under åren har jag kommit över verktyg och metoder för att komma fram till vem jag är och leva mer efter mina sanningar och värderingar än andras förväntningar.

Jag vet nu att livet inte handlar om att "hitta sig själv utan att skapa sin person" (George Bernard Shaw).

Framgång handlar för mig mycket om att nå dig jag vill, att mina drömmar blir mål som blir verklighet. Att gå framåt.

Detta händer inte av sig självt. När vi tittar på någon vi tycker ha lyckats så kan vi vara säkra på att det ligger mycket arbete och noga uträknade strukturer bakom.

Jag vill i denna bok dela med mig av mina fem bästa tips för att utvecklas och nå framgång.





Från mig till dig

Kära läsare

Jag är oerhört tacksam att du vill läsa och ta till dig mina tankar om framgång och utveckling. Jag önskar du tar till dig dessa sidor (som skulle kunnat vara många fler med tanke på ämnet) med ett öppet sinne eftersom det i sig är en framgångsfaktor. Utan öppet sinne inför vad vi än möter, vilka situationer vi än ställs inför så är vi låsta i tidigare perspektiv. Enda vägen att nå utveckling och framgång är att sträva efter att utöka vårt perspektiv och söka nya "tänk om", "kanske" och "utifall att".

Einstein lär ha sagt att "du kan inte lösa problem på samma nivå av tanke som du skapade dem"

Nu öppnar vi upp för en ny nivå av tanke.
Hoppas det ger dig mening.

Vänligen,

Sofia Lundblad
UTVECKLINGSCOACH



Vad är framgång?

Innan vi startar på riktigt ser jag en fördel i att vi , ni och jag har samma utgångspunkt. Eller, eftersom det kan vara svårt just när det kommer till envägskommunikation (det är ju bara jag som får prata här), att ni i alla fall har en känsla för min utgångspunkt.

Enligt uppslagsverk jag besökt står framgång för:

"att lyckas med något och uppnå eller överträffa bestämda mål eller förväntningar"

Låt oss för en stund leka med ord och titta närmare på begrepp kopplade till framgång.

Att "nä framgång" här är det underförstått att att vi sträckt oss efter något, strävat efter, det är ju det vi gör när vi vill nå något, eller hur? Det ligger således en ansträngning bakom. Betyder det att vi inte kan känna framgång utan att vi har jobbat för det?

Jag ställer till och från frågan, när jag är ute och jobbar med teamutveckling, "vad är framgång för dig". Det kanske tydligaste och enklaste svaret som ibland dyker upp är *att gå framåt*. Att gå framåt handlar här främst om utveckling och det är nu jag tycker det blir spännande. För i grund och botten kan du inte inte utvecklas.

Dina celler byts ut regelbundet och det händer saker med dig hela tiden – oavsett om anstränger dig eller inte. Visst möter du ibland människor som kan upplevas gå genom livet med skygglappar på men även dessa personer utvecklas.

Betyder det att framgång och utveckling är samma sak? Kanske, kanske inte – jag tror att i begreppet framgång så finns för de flesta en annan känsla. Känslan av att lyckas, att ha klara något vi jobbat för att klara. Kanske en viss stolthet?



Vad är framgång?

Framgångsrik är också ett begrepp att ta med i beaktningen. Här finns rikedom med på ett hörn. Rik är i uppslagsverken kopplat till pengar (motsatsord är fattig och pank). Betyder det att den som är framgångsrik också är i besittning av mycket pengar? Jag vill förtydliga att detta inte är en sanning för mig.

Du vet, likväl som jag, att vi alla kan vara rika på annat än pengar, glädje, vänner, kärlek....listan kan göras oändlig. Så att vara framgångsrik betyder inte i sig att ha pengar på banken (eller i madrassen).

Med detta sagt och innan du går vidare till mina tankar om hur du med framgång (framgångsrikt) leder dig själv, och kanske andra, så ge dig själv en stund att fundera över vad framgång betyder för dig. Det kan vara bra att ha med dig när du läser vidare.

Vad är framgång för dig?

Hur vet du att du nått framgång?

Vad vill du uppnå?

Vad är viktigt för dig?

1

Tillstånd

Din förmåga att välja & kontrollera
ditt inre tillstånd

Tillstånd är en av de så kallade *SMAK faktorerna vilka bland annat Lars-Eric Uneståhl forskat mycket kring.

Vi kan översätta tillstånd till känsla, själv gillar jag också engelskans state - det gör det tydligt för mig.

Under en dag ställs du oavkortat inför olika situationer. Vissa mer utmanande än andra. För att du ska få ut mesta möjliga av dessa situationer är avgörande att du kan välja det tillstånd som ger dig de bästa förutsättningar för lyckat resultat.

Bara du vet vilket tillstånd du har mest nytta av i respektive situation. Det kan handla om att du vill vara kärleksfull när du kommer hem till din familj efter en utmanande dag på jobbet. Eller att du vill ha fokus och energi i ett säljmöte. Kanske är det bra för dig att känna nyfikenhet och närvaro när du ska lära dig något. Och helt säkert lugn och ro när du ska ge dig tid för återhämtning.

Du blir bättre på att välja, behålla och byta tillstånd utifrån situation eller uppgift ju mer tid och tanke du lägger på att träna detta. I mer utmanande situationer kommer du att se vinning i att du gett dig själv tiden att träna.

ÖVNING

Precis som när det gäller nästan allt annat du ska göra så behöver du veta vad du vill. Så vilka tillstånd ser du att du har störst nytta av i livet. Vilka tillstånd ger dig bäst förutsättningar? Skriv ner dina bästa tillstånd nu!

Ta ett i taget av dina valda tillstånd. Gå tillbaka i livet och hitta en stund där du verkligen, med alla fibrer i din kropp, kunde uppleva detta tillstånd. Låt det ta plats i din kropp upplev hur det ser ut och var känslan startar.

Gå så, på samma sätt, igenom vart och ett av de tillstånd du skrivit ner. Nu vet du att du enkelt kan plocka fram det tillstånd du vill när du behöver det – du har gjort det en gång och kan göra det igen.

För att på ett effektivt sätt ta hand om och hålla liv i din förmåga att välja tillstånd så kan du inför varje ny situation välja ett tillstånd och låta det ta plats i dig. Tillexempel, låt varje dörrpost du går igenom ge dig signalen "vad vill jag ta med in i detta rum nu".

Att "ankra" känslor är ett begrepp från NLP'n som syftar till att på olika sätt "fästa" tillstånd i din kropp eller att med olika medel få dig att agera eller reagera. Det finns metoder för att ankra just de känslor du har mest nytta av. Nyfiken? Kolla in vad du kan lära från NLP*

"What you feed your mind determines your appetite."

TOM ZIGLAR



NLP = NeuroLinguistisk Programmering

2 Kommunikation

Hur tydligt deklarerar du vad du vill –
till andra och dig själv

Du kan inte, inte kommunicera. Oavsett vad du gör så kommunicerar du. Till andra genom vad du säger med ord och hur du rör dig och för dig, till dig själv genom dina tankar och ditt kroppsspråk. Din hjärna är magisk och snappar upp varje ny förändring i ditt kroppsspråk och "hjälper" dig att förstärka det som kommuniceras genom att förstärka dina känslor och dina tankar.

Din hjärna servar dig också med att oavkortat och oavbrutet söka svar på de frågor du ställer. Vad får det för resultat om du, när du vaknar på morgonen, ställer dig frågan "Vad är det värsta som kan hända idag?" "Vad skulle kunna gå fel när jag....? Din fantastiska hjärna kommer att leta svar på precis det du bett om svar på, och du kan vara säker på att den söker till den hittar ett svar. Det betyder att du faktiskt, även om du inte vill, programmerar din hjärna att söka negativa svar.

Om du istället ställer dig frågor som "Vad är det bästa som kan hända idag?" eller "Hur bra skulle detta kunna bli?" eller "Vad kan jag lära mig idag?" kan du ju räkna ut vad skillnaden blir.

I begreppet kommunikation kan läggas in otaliga aspekter. När det kommer till hur du kommunicerar med dig själv i syfte att utvecklas och nå framgång känner jag att det viktigt att vi också lyfter mål och målformulering. Så många använder negligeringar när de ska berätta vad de vill uppnå. "Jag vill inte..." vilket inte på något sätt talar om vad de vill. "Jag vill sluta" är ett annat sätt att berätta vad som längtas ifrån – istället för vad som längtas till. Vad blir möjligt om du tydligt deklarerar vad du vill?



Ett effektivt sätt att bli tydligare i din kommunikation, både med dig själv och med andra är att ställa frågor. Frågor ger klargörande, de tydliggör och möjliggör specifika svar.

I samtal med andra utgår du (då det är det naturliga att göra) från din verklighet, dina sanningar och dina preferenser. Hur vet du att det är sanningen, för alla?

Tänk på en blomma.....

Var den gul, blå eller bara grön? Kanske såg du något helt annat framför dig. Vi tar så lätt för givet, i vår kommunikation med andra, att vi förstår. Vad händer om du tar för vana att tro att du faktiskt inte förstår. Hur kommer du att lyssna framöver? Hur kommer du att fråga för att bättre förstå?

Det börjar med dig.

På nästa sida finns 2 övningar du kan testa att göra i syfte att bättre kommunicera med dig själv.

Varje morgon

Ge dig själv en stund varje morgon och skriv ner frågor som bara kan ge dig positiva svar. Exempel:

- Vad är det bästa som kan hända idag?
- Hur bra kan den här dagen bli?
- Vad kan jag lära mig idag?
- Hur effektivt kan jag göra/lösa....?
- Hur bra kan jag må om jag...?

I samtal med andra

När du på riktigt vill förstå, och kanske till och med hjälpa andra andra att förstå dig själva, vinner du på att ställa frågor:

- När?
- Var?
- Vem?
- Hur?
- Varför?



3 Träning

För ökad hjärnkraft

De flesta ser lätt kopplingen träning och bättre fysik. Som du kanske redan har koll på så är fysisk aktivitet också ett perfekt hjärngodis. Motion kan förbättra både minne, koncentration och kreativitet. Engelskans uttryck *motion creates emotion* beskriver detta så bra! Rörelse skapar känsla. Signalsubstanser som motverkar depression och smärta frigörs vid rörelse. Detta visar, som du ser, tydligt kopplingen mellan kropp och sinne. Du är en helhet.

Flera undersökningar har gjorts, där så kallade framgångsrika personer tillfrågats om sina morgonvanor. I alla fall (som jag stött på) framgår rörelse i någon form. Det är allt från stretch och yoga till en promenad/löprunda eller en stund på gymmet. Allt för att kickstarta dagen och bjuda hjärnan upp till dans. All rörelse är bra, kom bara ihåg att pulshöjande träning under minst 20 minuter ger den bästa (påvisade) effekten.

Men! Lagom är bäst. Jag har en filosofi som säger "lagom är bäst". Lagom varierar beroende på vad vi pratar om. Lagom mycket vatten är betydligt mer än lagom mycket kexchoklad. Lagom är bäst gäller då också pulshöjande träning.

Anders Hansen, som forskar kring hjärnan och dess funktioner, påtalar att aktiviteter som promenader, cykling och simning Under 20–30 minuter räcker för att minska hjärnans åldrande.



Jag hinner inte!

Tidsbrist är den största motsättningen jag får höra när jag pratar om detta. Detta motstånd kan snabbt brytas ner genom att vi tittar på fördelarna. För visst är det väl en sanning att du blir mer effektiv (får mer gjort) om du förbättrar ditt minne, ökar din kreativitet och skärper din koncentration? Med denna vetskap är det snarare så att du vinner tid än att du förlorar den samma när du ger utrymme för fysisk aktivitet i din vardag.

Att du på köpet också blir gladare skulle i sig kunna bidra till att du får ökad motivation för som du vet – **motion creates emotion!**

Testa

Fråga dig själv och svara ärligt på om du idag utför pulshöjande fysiskaktivitet under minst 20 minuter tre dagar/vecka eller mer.

Vad händer om?

Du ger dig en bestämd tid, minst fyra veckor, där du ser till att lägga in pulshöjande aktivitet minst tre dagar i veckan?

eller....

Går upp 40 minuter tidigare varje morgon och starta dagen med en promenad – varje dag i fyra veckor, inga undanflykter.

4 Återhämtning

Landa ner mer

"Det är inte stressen som dödar oss utan hur vi reagerar på den"
Hans Selye

I dagens samhälle peppras vi ideligen med information och intryck av olika slag. Våra hjärnor har inte möjlighet att ta hand om allt som presenteras för oss. Det sägs att vi tar emot upp till 11 miljoner impulser per sekund. Det gäller då inte bara syn, hörsel och känsel intryck utan också impulser från kroppen. Här sorterar hjärnan bort övervägande del och kvar blir ca 40 impulser för hjärnan att ta hand om. Av dessa är vi sedan bara medvetna om 7 (+-2).

Utifrån detta är det lätt att förstå att vi, förutom träning, också bjuder vår hjärna på välförtjänade pauser från alla dessa intryck. Som jag nämnt tidigare - din hjärna strävar efter att alltid och oavkortat ge dig det du ber om - det är viktigt att du bjuder tillbaka.

Faktum är att det är inte antal uppgifter eller mindre bra förutsättningar att genomföra dem som gör oss sjuka. Den främsta orsaken till att stress och dess sätt att göra oss sjuka är vår oförmåga att återhämta oss.

"Nothing will work unless you do."

MAYA ANGELOU



Det finns en bra jämförelse (hörd av Dan Hasson) mellan våra fysiska muskler och vår "stressmuskel". När vi tränar våra muskler så går de sönder och under vila byggs de upp och blir starkare vilket gör att de klarar större påfrestningar. Precis så fungerar vi gällande stress. När vi utsätts för stress så "bryts vi ner" och vid återhämtning byggs vi upp och blir starkare vilket gör att vi kan hantera större påfrestningar.

Hemligheten är just återhämtning!

Vare sig du klassar dig som högprestare, och vill att det händer saker hela tiden, eller om upplever att du lätt blir stressad så är det oerhört viktigt med återhämtning. Du som gärna kör i 120 bör också vara mer noga med att återhämtningen faktiskt blir gjort.

Återhämtning handlar inte bara om att sitta i skraddarställning och meditera. Var och en har sitt bästa sätt att hämta kraft och återhämta sig. Jag förespråkar någon form av, vad jag kallar, landaner-övning som just meditation, mentalträning, kroppsskanning, andningsövning eller liknande. Men för många kan det vara lika värdefullt att ta en promenad i skogen, eller en joggingrunda.

Det viktiga är att du hittar ditt bästa sätt för återhämtning.

5

Planering

Äg din agenda

Hur många dagar i veckan går du på autopilot? Vaknar på morgonen, gör det du alltid gjort och startar din arbetsdag?

Ytterligare en avgörande faktor för att framgångsrikt styra sitt liv och göra det som är viktigt för dig är att du har makten över din kalender.

I detta är det minst lika viktigt att du vet vad du vill. Har du inte koll på vad så har det mindre betydelse hur och när. Eller hur?

A och O när det gäller planering är att veta ditt vad och ditt varför. Vi är nu tillbaka i denna e-boks början och frågan vad är framgång. Vad är det du vill uppnå? Vad vill du på lång sikt och vad vill du här och nu?

För många är det värdefullt att då och då, kanske en till två gånger per år, avsätta tid till att gå igenom året. Att ställa sig frågan hur vill jag att det närmsta året ska se ut? Vad vill jag ska ha hänt om 12 månader?

Testar du detta så låt det ta den tid det tar. Gå igenom de delar i ditt liv som du önskar titta närmare på. Kanske arbete, hälsa, relationer och fritid kan vara bra områden att börja med.

När du nu vet vad du vill så blir det betydligt lättare att se över dina dagar. Och här kommer det regelbundna arbetet in.

Att veta vad du vill på lång sikt är viktigt för att veta åt vilket håll du är på väg och om du, här och nu, gör de saker som på bästa sätt kommer att ta dig dit.

När du tittar på vad du önskar på lång sikt så behöver det inte vara mer ingående än "en god hälsa, fina relationer och ett harmoniskt liv". När du därefter bryter ner detta till närmaste åren kan det vara en fördel att vara mer specifik.

Jag föreslår att du därefter tar en dag i veckan, förslagsvis söndag eller måndag och se över veckan. Vad vill du ha fokus på under veckan? Vad är viktigt för dig kommande vecka utifrån ditt mål, alltså det du vill uppnå. Gör du rätt saker, vad vill du börja och vad vill du sluta med?



Nu när din plan finns. Du vet hur du vill att ditt liv ser ut inom olika oråden och du har en plan för att ta dig dit. Starta varje morgon med att se över din intention. Om du inte vet vad du vill ha ut av dagen så blir du Alice i Underlandet ("om du inte vet vart du ska så spelar det ingen roll år vilket håll du går")

Andras agendor är inte skapade för att du ska nå dina mål och uppnå ditt önskade läge. De har en annan intention och om du följer detta så kommer du dit någon annan vill komma eller dit någon annan vill ta dig.

Summering

Vad var det jag sa?

Hur ser detta då ut om vi sammanfattar. Det kan ju till en början se ut som att hela livet ska ställas om. Det är inte min tanke. Jag föreslår att du lägger dig till med några få nya vanor som som kan komma att göra stor skillnad i ditt liv.

Bestäm dig för en dag varje vecka där du ser över och gör en plan för kommande vecka. Se till att det finns plats för någon form av träning i din planering.

Starta dagen med att fastställa din intention. Förslagsvis; välj tre saker, uppgifter, tillfällen under dagen som är viktigast för dig. Gå igenom "varje morgon frågorna" på sidan 10.

Utifrån detta, vilket, eller vilka, tillstånd skulle vara bäst för dig att använda under dagen. Vilka tillstånd är mest resursstarka idag?

Om du vet med dig att det är utmanande för dig att komma ihåg att varva ner och hitta tid för återhämtning så se över dagen. När passar det bäst med en paus för, till exempel, medveten andning?

Morgonrutinen kanske kan ta dig 15 minuter att genomföra. En timme och 30 minuter om du vill starta dagen med en promenad dessutom. Den här tiden kommer du att ha igen många gånger om. Så bjud dig själv på detta.



Tackar!

Dessa sidor är fulla med klokskaper som jag fått med mig på min väg. Jag har haft turen och förmånen att plocka det bästa ur många av, vad jag anser vara, Sveriges bästa inom mentalträning, framgång och utveckling.

Den är full av klokskaper jag fått med mig i möten med andra människor.

Jag tänker ofta att om alla visste vilka ofantliga resurser de sitter på skulle världen se annorlunda ut. Jag vet att DU har de resurser du behöver för att nå den framgång du önskar. Är du inte där ännu så hoppas jag att du fått med dig något du kan använda dig av för att ta ett första steg.

Tack för att du tog dig tiden att ta del av mina tankar.

Fråga, undra eller bolla en tanke:
sofia.lundblad@senseomind.se