

Titel:

Full fart framåt

Författare:

Olof Röhlander



Kapitel 1: *Ta tag i taktpinnen*

Arbetsuppgift:

Fundera på en situation där du känner att livet gått i ett tempo som du inte valt själv. Vad kan du göra för att sakta ned och ta kontrollen igen? Skriv ner tre saker som du vill ta ansvar för denna vecka och börja med en av dem redan idag.

Kapitel 2: *Så får du arslat ur vagnen*

Arbetsuppgift:

Välj ett projekt eller en uppgift som du länge skjutit upp. Dela upp den i tre enkla steg och bestäm vilket av stegen du ska göra först. Gör det idag och ge dig själv en belöning när du är klar!

Kapitel 3: *Viljestyrkekontot*

Arbetsuppgift:

Tänk på något i din vardag som kräver mycket vilja och energi att genomföra. Vad kan du förändra i din miljö för att det ska gå lättare? Välj en förändring och genomför den den här veckan, exempelvis att lägga undan mobilen när du ska arbeta eller ställa undan onödiga frestelser i köket.

Kapitel 4: *Lär dig att motivera dig själv*

Arbetsuppgift:

Hitta en tråkig uppgift som du känner dig omotiverad att ta tag i. Tänk som Sisyfos och ge uppgiften ett nytt värde – vad kan du lära dig eller få ut av att göra den? Anteckna det positiva du ser och ta itu med uppgiften idag, med en mer positiv inställning.

Kapitel 5: *Var din egen polstjärna*

Arbetsuppgift:

Tänk på ett beslut du behöver fatta just nu, stort eller litet. Lyssna på din egen inre kompass – vad vill du egentligen? Skriv ner hur du skulle agera om du bara följde dina egna önskningar, utan att ta hänsyn till vad andra tycker.

Kapitel 6: *Riv ribban*

Arbetsuppgift:

Tänk på något du alltid velat prova men inte vågat för att du varit rädd att misslyckas. Bestäm dig för att ta ett första steg mot det den här veckan, även om det känns osäkert. Skriv ner vad steget är och när du ska göra det.

Kapitel 7: *Den försvunna diamanten*

Arbetsuppgift:

Identifiera en situation där du känner att du saknar motivation. Bestäm en liten handling som kan sätta bollen i rullning. Det kan vara att ta ett första litet steg mot en större uppgift eller bara påbörja något i fem minuter.

Kapitel 8: *Fly eller fäkta?*

Arbetsuppgift:

Fundera på en utmaning i ditt liv som du ofta undviker. Är det något du borde stå kvar och ta itu med? Eller något du borde lämna bakom dig? Skriv ner vad du behöver göra – stå kvar eller gå vidare – och varför.

Kapitel 9: *Vad ska stå överst på hyllan?*

Arbetsuppgift:

Tänk på ett tillfälle när du lyckades med något och ett när du inte gjorde det. Vad vill du att andra och du själv ska minnas mest av dessa händelser? Skriv ner varför du är stolt över din framgång och vad du lärde dig av misslyckandet.

Kapitel 10: Att lägga sig ner och dö är ingen konst

Arbetsuppgift:

Tänk på ett mål du funderar på att ge upp. Ställ dig frågan: Är det verkligen dags att sluta, eller kan du ge det en chans till? Om det är värt ett nytt försök, bestäm en sak du kan göra annorlunda för att nå framgång.

Kapitel 11: Så klarar du kritik

Arbetsuppgift:

Minns en gång när du fått kritik som kändes tung. Gå igenom kritiken och fråga dig: Låg det något i den, eller var det bara en annans perspektiv? Skriv ner vad du lärt dig av situationen, oavsett om du håller med eller inte.

Kapitel 12: Det här är du

Arbetsuppgift:

Ställ dig framför en spegel och säg högt: "Jag kanske inte är bäst på allt, men jag är bra på mycket, och det här är jag." Reflektera sedan över vilka av dina egenskaper du är mest stolt över och skriv ner dem.

Kapitel 13: Låt siffrorna motivera dig

Arbetsuppgift:

Välj en uppgift som känns jobbig och räkna ut hur lång tid den faktiskt tar. Dela upp tiden i mindre delar, exempelvis i minuter eller steg. Börja med den första delen idag och upplev hur mycket lättare det känns när du bryter ned det stora i små delar.

Kapitel 14: Ta tag i kalendern

Arbetsuppgift:

Ta fram din kalender och boka in en aktivitet för dig själv som du ser fram emot – något som ger energi och glädje. Det kan vara en lunch med en vän, en promenad eller tid för något du älskar att göra.

Kapitel 15: *Håll drömmen vid liv*

Arbetsuppgift:

Fundera på en dröm du haft som kanske känns ouppnåelig just nu. Skriv ner ett litet steg du kan ta för att hålla drömmen vid liv. Det kan vara att läsa om ämnet, prata med någon som kan inspirera dig eller bara visualisera drömmen igen.

Kapitel 16: *Du – en vandrande minisuccé*

Arbetsuppgift:

Tänk på tre saker du gjort de senaste dagarna som varit framgångar, stora eller små. Skriv ner dem och tillåt dig själv att känna dig nöjd med vad du åstadkommit. Kom ihåg att små framgångar också räknas!