

Titel:

Fullt fokus inåt – så blir du mentalt starkare

Författare:

Olof Röhlander



1. Inledning – Reflektioner och förväntan

- Vad innebär mental styrka för dig?
- Kan du identifiera situationer där du känt dig både snäll och tuff mot dig själv?
- Vilka områden i ditt liv skulle du vilja utveckla eller stärka just nu?

2. Teman att diskutera

Mental styrka och självmedkänsla

- Hur kan det vara en styrka att vara snäll mot sig själv, samtidigt som man är tuff nog att möta utmaningar?
- Hur balanserar man det?

Självbegränsande hinder

- Vad kan självbegränsande tankar eller beteenden vara?
- Har du egna exempel? Hur kan man börja bryta dem?

Frustration som drivkraft

- Hur kan frustration vändas till fokuserad målmedvetenhet?
- Kan ni dela exempel där ni lyckats göra detta?

Att vara sann mot sig själv

- Vad betyder det att vara sann mot sig själv?
- Hur kan det påverka ens beslut och handlingar?

3. Verktyg och metoder

- Fundera på vilka typer av verktyg eller metoder du tror kan hjälpa till att stärka mental styrka.
- Har du erfarenhet av övningar som mindfulness, reflektion eller målsättning? Hur har de fungerat för dig?
- Vilka nya vanor eller tankesätt skulle du vilja prova för att ta nästa steg i ditt liv?

4. Personliga reflektioner

- Vilka delar av bokens tema känns mest relevanta för dig just nu?
- Finns det något i bokens beskrivning som du skulle vilja jobba mer med?
- Har du känt dig fast eller begränsad i något område i livet och vad har hjälpt dig att ta dig vidare?

5. Övningar för fördjupning (valfria)

- Skriv ner tre självbegränsande tankar som du vill utmana och formulera en mer stödjande tanke för var och en.
- Diskutera i par eller grupp: Hur kan vi stötta varandra i att vara både snälla och tuffa?
- **Praktisk övning:** Fundera över ett aktuellt mål. Hur kan du omvandla eventuell frustration eller motstånd till energi och fokus?