

## Din verktygslåda för personlig utveckling och mental hälsa

### *Inledning*

Vad kul att just du valt att ladda hem denna verktygslådan! Jag är övertygad om att det finns något här i som kommer passa just det.

Syftet med dessa verktyg är att hjälpa dig att må, och bli, bättre - oavsett om det handlar om att maxa och gasa på, eller att bromsa och skapa utrymme för vila och återhämtning.

Min förhoppning när du använder dig av dessa verktyg är att du ska bli mentalt starkare med ett ökat välmående. Att du kan använda den energi och de insikter du får för att hitta vad som är viktigt för dig i livet och nå dit.

Enjoy och lycka till på din resa!

### *Verktyg 1: Effektfulla frågor*

Att stanna upp, ta ett djupt andetag och lyssna på dig själv kan vara början på en otrolig resa. Detta verktyg går ut på att ställa dig olika frågor och sedan verkligen försöka hitta ditt egna svar på frågan. Inte bara ta det första svaret som dyker upp i ditt huvud, utan verkligen tänka ett steg djupare.

Förslagsvis görs denna övning i ensamhet, med eller utan musik men utan övriga störningsmoment. Ställ dig sedan nedan frågor:

1. Känner jag att mitt liv ser ut som jag önskar att det gjorde?
  - Umgås jag med den typen av människor jag önskade?
  - Har jag den typen av energi i kroppen (lugn, exalterad, upprymd) på dagarna jag önskar jag hade?
2. Om jag kunde lära mig en sak, vad som helst, på 10 sekunder - vad hade det då varit?
  - Om du inte redan gör det idag, varför försöker du inte lära dig det?

3. Är jag i en relation som ger mig det jag vill ha?
  - Om jag hade chansen att börja om i en relation, hade jag valt samma partner igen?
  - Är jag i en relation som gör mig lycklig, eller som bara är bekväm för jag vet vad jag har?
4. Sitter jag på söndag kväll med en positiv, eller negativ, känsla att gå till jobbet på måndag?
  - Om du har en negativ känsla, varför har du det?
  - Om du har en negativ känsla, vad skulle du kunna göra för att den skulle bli positiv istället?
5. Vad är din största dröm eller längtan i livet?
  - Vad gör du idag för att närma dig den?
  - Vad kan du göra mer för att närma dig snabbare eller ta för första steg?

### *Verktyg 2: Börja dagen med att gå i mål*

Om du vill hjälpa dig själv skapa bra förutsättningar redan på morgonen så börja med att gå i mål med en uppgift direkt. Vad menar jag med det?

Om vi tar att bädda sängen varje morgon som ett mål (men det kan givetvis vara något annat). Om det första du gör när du gått upp från sängen är att bädda den så kommer det frigöra signalsubstanser i din hjärna som ger dig en känsla av stolthet och framgång.

Att slutföra detta första målet skapar ett momentum i dig och ställer in din hjärna på att slutföra dina mål som du tar med dig igenom dagen.

Jag säger inte att första dagen du gör det så kommer du bli en målsökande missil som slutför alla dina mål på en gång. Det jag säger är att om du gör detta kontinuerligt kommer du börja dagen med att skapa förutsättningar för att klara fler av dina mål.

Verktyg 2 går ut på att bestämma dig för något litet att göra det första du gör när du vaknar, och sen gör det varje morgon.

### *Verktyg 3: Eat that frog*

Det här verktyget kommer från en effektivitetskonsult i USA vid namn Brian Tracy. Han citerar Mark Twain som sa: Om det första du gör varje morgon är att äta en levande groda kan du med nöjdhet gå igenom resten av dagen med vetskapen att det förmodligen är det värsta du kommer vara med.

Grodorna i våra liv är de aktiviteter vi inte vill utföra. Det kan vara att ta ett jobbigt samtal, slutföra en tråkig rapport eller att bita ihop och rensa garaget. Vi skjuter gärna på dessa saker för det tar bort det direkta obehaget kring uppgiften. Dock försvinner det inte, utan vi bär på det inombords vilket tar av vår energi.

Verktyg 3 går ut på att titta på din to-do lista (mentala eller fysiska) och identifiera dina grodor. Vad är det du skjuter på, gång på gång, istället för att göra?

När du har identifierat dina uppgifter, boka in EN av dessa aktiviteter per dag. Istället för att försöka ta tag i hela din lista av tunga uppgifter, vilket kommer skapa ett inre motstånd, så gör bara en sak per dag.

Det är oerhört mycket lättare att göra EN jobbig sak per dag än att försöka göra ALLA på samma gång. Dina chanser att lyckas ökar om du t.ex. gör en sak om dagen i 7 dagar, än att försöka göra 7 aktiviteter på en dag.

Vad är en första groda du ska ta tag i?

*Verktyg 4: 5 minuter av aktivitet*

Har du svårt att komma igång? Känner du ofta ett du sitter och väntar på att motivation ska dyka upp och då göra det?

Då finns det en risk att du kommer sitta vääääldigt länge och vänta.... Jag föreslår istället att du hjälper dig själv skapa motivationen!

Du kanske minns från någon fysiklektion att Newtons första lag (lite förenklat) säger: Ett objekt i vila stannar i vila och ett objekt i rörelse fortsätter vara i rörelse. Samma princip gäller faktiskt för dig och din motivation.

Det är alltid svårare att börja göra något än att fortsätta med det. När vi nu vet det kan vi använda det till vår fördel genom att använda Verktyg 4.

När vi har en aktivitet framför oss vi inte är så motiverade att göra (t.ex. dammsuga, skriva en rapport eller bygga på vårt sommarhus) får vi ofta en känsla kring att det kommer ta, så, mycket, tid - vilket dödar all motivation.

Verktyg 4 handlar om att skapa motivation genom att bara boka in 5 minuter av aktivitet. Du bestämmer dig för den aktivitet du vill utföra, du sätter en timer på 5 minuter och sedan börjar du.

När klockan sedan ringer har du två val:

- Alternativ 1 är att du kan välja att avsluta aktiviteten och gå och göra något annat.
- Alternativ 2 är att du fortsätter med aktiviteten.

Det kan verka simpelt och jag utmanar dig att prova! Jag skulle sätta mina pengar på att du oftare än du tror kommer fortsätta med aktiviteten, för du är ju redan igång.

### *Verktyg 5: Meditation*

Jag vet, jag vet. Meditation känns nästan som ett buzzord som alla pratar om. Jag känner dock att det hade varit tjänstefel av mig att inte inkludera det i denna verktygslådan.

Mer och mer forskning visar på vinsterna av att meditera. Här är några exempel på fördelarna du kan få av att meditera:

- Bättre minne
- Minskad stress och ångest
- Bättre kontakt med din kropp och dina känslor
- Mer kreativitet
- Njuta mer av det som händer (istället för att det bara fladdrar förbi)

Listan kan göras mycket längre men jag tror du fattar min poäng.

När det kommer till meditation kan det lätt bli att man ser framför sig munkar i kloster i lotus-ställning som sitter i flera timmar.

Det är absolut ett sätt du kan göra det på, men det behöver inte vara så. Det handlar inte heller om att stänga av dina tankar, att undvika att tänka, för det kan du inte.

Meditation handlar om att ta dig tid att fokusera på och stilla ditt inre. Du kan göra det sittandes, liggandes eller i annan position som för dig är avslappnande. Det handlar om att vara närvarande här och nu. Att du kan observera dina tankar och känslor istället för att kontrolleras av dem. Du kan meditera i 5 minuter, 10, 30 eller 60 - det är helt upp till dig.

Du kan genom en sökning hitta många olika vägleda meditationer som en hjälp för dig som är ny eller aldrig testat. Jag har länkat nedan en länk till en vägledad meditation som du kan börja med.

<https://www.youtube.com/watch?v=QHkXvPq2pQE>

Slutligen vill jag också rekommendera dig att testa Non-Sleep Deep Rest (NSDR). Detta är ett vetenskapligt framtagen teknik för att hjälpa dig med att minska din stress och skapa lugn inom dig. Du kan använda det för att få ett inre lugn, ökat fokus eller för att slappna av innan du lägger dig för att sova bättre.

<https://www.youtube.com/watch?v=pL02HRFk2vo>

### *Avslutningsord*

Som alltid med verktyg är de bara värdefulla om du faktiskt använder dem. Om du läser dessa verktyg, blir inspirerad och sedan aldrig använder någon av de kommer ingenting ske.

Jag säger inte att det är något fel med det, men om du söker efter en förändring i ditt liv så måste du prioritera och lägga tid på verktygen.

“Om du gör som du alltid har gjort kommer du få de resultat du alltid har fått”

Jag rekommenderar dig att välja ett verktyg i taget att arbeta med. Tillåt dig själv att verkligen testa och se om det passar dig innan du går vidare till nästa. Jag vet också att det kan kännas olustigt eller krävande i början, men för varje gång du använder ett verktyg blir du lite bättre på det och då tar det mindre och mindre energi för dig.

Jag önskar dig ett stort, stort lycka till på din resa till ökat välmående och mental styrka!

Simon Lundegard