



VVR COACHING
V Ä G A V Ä G R A R Ä D S L A

E-post: Simon@vvr-coaching

Hemsida: www.vvr-coaching.com

Stora verktygslådan

Inledning

Jag är en stark förespråkare av tankesättet: Bara du kan veta exakt vad du behöver.

Människan är en otroligt komplex varelse och därmed svår att definiera, kategorisera och gruppera. Forskningen har såklart hjälpt oss att skapa mycket insikter och fortsätter att göra så vilket är viktigt och avgörande för att hjälpa oss att må bra.

Samtidigt är jag övertygad om att du kan hjälpa dig själv otroligt mycket genom att bli nyfiken på vad du behöver utifrån den du är och vart du befinner dig i livet.

Vad är poängen med den inledningen?

När du tittar vidare här i min lista av verktyg som jag satt ihop så är det inte säkert att alla verktyg kommer passa dig. Det kan vara att du inte tror på det och därför förkastar det.

Eller så provar du det och känner att för dig ger det inte den effekten du önskar.

Då är det varken fel på dig eller verktyget. Det innebär bara att ni inte var en matchning, eller att du måste justera verktyget för att passa just dig.

- Om det står "gör detta på kvällen" så kanske det är bättre för dig på morgonen.
- Om det står "gör detta i 20 minuter" så kanske 10, eller 30, ger dig bästa effekt.
- Om det står "vad får dig att må bra?" så kanske du hellre vill fundera på "vad får dig att må dåligt?".

Den här verktygslådan där jag kontinuerligt lägger till verktyg är tänkt som en källa till inspiration för dig att testa och utvärdera - inte som en absolut sanning.

Jag har skapat detta för att jag vill dela med mig av mina kunskaper och erfarenheter som hjälpt mig genom livet, och som jag hoppas ska kunna hjälpa dig också.

Som sista medskick:

Här är det inte tanken som räknas, utan vad du faktiskt gör.

Enda sättet att få ut värdet är att faktiskt använda verktygen och inte bara läsa om dem.



Innehållsförteckning

Klicka på en länk för att komma till respektive avsnitt

[Inledning](#)

[Börja dagen med solljus](#)

[Lägg dig och vakna "samma tid"](#)

[Undvik kaffe 90-120 minuter från att du vaknat](#)

[Din energi är som ett bilbatteri](#)

[Krafftulla frågor \(del 1\)](#)

[Krafftulla frågor \(del 2\)](#)

[Minsta Möjliga Steget - MMS](#)

[Tre anledningar att du sitter fast och hur du kan hjälpa dig komma loss](#)

[Gör "ingenting" för att känna efter](#)

[Komma igång på 5 minuter](#)

[Eat that frog](#)

[Börja dagen med att gå i mål](#)

[Meditation](#)

Börja dagen med solljus

Referens: Dr. Andrew Huberman

Tidsåtgång: 10-30 minuter

Aktivitet: Börja dagen med gå ut för att få solljus i ögonen.

Om du vill hjälpa dig kropp skapa en sömnrutin är ett väldigt hjälpsamt verktyg att börja dagen med 10-30 minuter solljus beroende på hur ljust det är. Desto ljusare desto kortare tid.

Anledningen är att du har en 24 h intern klocka som kallas "Circadian rythm". Den reglerar många processer där en av de är din melatonin tillverkning vilket är det hormonet som gör dig trött.

Den här interna klockan startas av när dina ögon tar in solljus. Så om hjälper din kropp att starta sin klocka kommer den börja producera melatonin lagom till att du vill gå och lägga dig igen för att somna.

Lägg dig och vakna “samma tid”

Referens: Yale School of Medicine
[Good Sleep Recipe - Yale University](#)

Tidsåtgång: ∅

Aktivitet: Skapa ett sömnschema (läggdags och uppvakning).

Har du svårt att somna så prova att skapa en sömnrutin. Principen är enkel: Gå upp samma tid och lägg dig samma tid \pm 30 min. Det gäller både helger och vardagar.

Det kommer såklart komma dagar då du inte följer din sömnrutin, **och det är helt okay!** Det är inte att göra det varje dag som är det viktigaste, utan att göra det de flesta dagarna. Och att din naturliga instinkt och vana är att lägga dig i ett specifikt schema.

När du gör detta lär du din kropp när det är dags att varva ner vilket gör att du somnar lättare.

För mig ser mitt sömnschema ut: Läggdags 22.00 och uppvakning 06.30.

I början fick jag kommenterar som “va?! Går du upp 06.30 på helgen?”. Grejen är - **jag är ju utvilad och pigg då**. Så varför skulle jag inte gå upp?

Du kan behöver experimentera vad som är ett bra sömnschema för dig, men när du hittat det - kör på det och se hur det känns och effekten det ger för dig.

Undvik kaffe 90-120 minuter från att du vaknat

Referens: Dr. Andrew Huberman

Tidsåtgång: ∅

Aktivitet: Undvik kaffe första 90-120 minuter från att du vaknat.

Massvis av hormoner är aktiva i processen att vakna upp, och två av de är Kortisol och Adenosin. I samband med att du vaknar skickar kroppen ut en kortisol dos som får dig att vakna till och ta dig ut ur sängen för att komma igång.

Adenosin är ett ämne som påverkar din trötthet. När du sover så minskar mängden vilket gör att du känner dig pigg när du vaknar. Under dagen byggs nivån av adenosin upp i hjärnan vilket gör att du blir tröttare och tröttare.

Vad koffein gör är att den "kämpar" om samma plats (receptor) som adenosin. Så när du dricker kaffe så påverkar du hjärnans naturliga process. Om du istället väntar 90-120 minuter så hinner både processen med kortisol och adenosin göra sitt jobb **innan** du påverkar den med koffein.

Det gör att din kropp kan sköta sitt jobb lättare och mer pålitligt vilket bidrar till bättre sömn.

Din energi är som ett bilbatteri

Referens: Simon Lundegard

Tidsåtgång: 5 - 15 minuter

Aktivitet: Fundera kring frågan - Hur gör du för att fylla på med energi?

Tänk dig att du äger en bil och föreställ dig dig att du en dag kommer ut till bilen. Du öppnar dörren och sätter dig i förarsätet.

Du letar fram nycklarna, sätter de i tändningen, vrider om och... ingenting händer. Du provar igen men fortfarande ingenting.

Du ser en liten röd lampa som blinkar som indikerar att ditt bilbatteri är dött. Så där sitter du, med allt du behöver för att kunna ta dig från A till B - förutom energin från ditt batteri.

Du kommer under ditt liv komma på massvis med bra idéer och saker du vill genomföra.

- En affärsplan för ditt företag.
- En hobby att genomföra.
- En biståndsorganisation att göra volontärarbete för.
- En partner att starta familj med.
- En drömresa att genomföra.

Du kan ha alla förutsättningar för att genomföra det du kommer på (pengar, tid, hälsa), men om du inte har energin att starta så kommer det bli en idé som aldrig förverkligas.

Därför borde du bli nyfiken på att båda känna in hur välfyllt ditt batteri är idag, och hur du gör för att se till att fylla på batteriet så det inte står tomt när du vrider om tändningen för nästa projekt.

Ta 5-15 minuter och fundera på hur du gör för att fylla på med energi.

En hjälp kan vara att se tillbaka på dagen som gått på kvällen och fundera på: **Vad gav mig energi under dagen, och vad tog energi?**

Om du skriver ner detta så kan du över tid se mönster att dra lärdomar ifrån.

Kraftfulla frågor (del 1)

Referens: Simon Lundegard

Tidsåtgång: 10 - 15 minuter

Aktivitet: Välj ut 1-2 frågor nedan och fundera vidare kring.

Kraftfulla frågor är något som används inom coaching och handlar om att skapa nya tankar och utmana existerande.

Det är genom att svara på sådana här frågor verklig förändring kan ske, om man tar sig tid. Det är inget man enkelt svarar utan kräver tid för reflektion. Desto mer tid du investerar i det desto mer får du tillbaka av frågorna.

Bifogar några exempel på frågor som inspiration:

- Hur önskar du att din vardag såg ut? Vad vill du att den innehåller?
- Om jag kunde knäppa med fingrarna och lösa ett problem - vad hade jag valt?
 - Vad är det som gör att just det är viktigast just nu?
- Vad är din största utmaning just nu?
 - Vad är 3 aktiviteter, oavsett hur små, du skulle kunna göra idag för att komma igång?
- Om du fortsätter som du gör idag utan att göra den förändringen du vill men skjuter på eller är orolig inför - hur ser din vardag ut om 5 eller 10 år då?
- Vad för värde bidrar du med till dina vänner och din omgivning?
 - Hur får de ta del av det värdet i praktiken?
- Vad innebär framgång för dig? Hur ser det ut när du nått dit?
- Vilka antaganden ("sanningar") har du kring dig själv och den du är?
 - Vad är ett antagande du har som faktiskt kan vara falskt (och begränsande) om du vågar ifrågasätta det?

Kraftfulla frågor (del 2)

Referens: Simon Lundegard

Tidsåtgång: 10 - 15 minuter

Aktivitet: Välj ut 1-2 frågor nedan och fundera vidare kring.

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 eget svar på frågan. Inte bara ta det första svaret som dyker upp i ditt huvud, utan verkligen tänka ett steg djupare.

Här i del 2 får du ett ramverk kring kraftfulla frågor för dig att använda i vardagen.

Ramverket ser ut såhär:

1. Hur känner jag inför, eller efter, en situation?
2. Hur önskar jag att det kändes inför, eller efter situationen?
3. Vad kan jag göra för att minska gapet mellan hur det känns, och hur jag önskar det kändes?



Detta ramverk kan sedan användas på alla olika situationer eller områden i ditt liv.

1. Att träffa mina vänner:
 - Hur känner jag inför det om jag är helt ärlig mot mig själv?
 - Hur önskade jag att det kändes?
2. Min arbetssituation:
 - Hur känner jag inför att gå till jobbet varje dag?
 - Hur önskade jag det kändes?
3. Mina kostvanor:
 - Hur känns det när jag äter som jag gör?
 - Hur önskade jag att det kändes?

Det tar energi och fokus att göra det, men om du gör det kan du öka din självmedvetenhet. Det är också ett kraftfullt verktyg för att hjälpa dig sortera vad för aktiviteter du borde fortsätta med, och vad du borde välja bort.

Minsta Möjliga Steget - MMS

Referens: Simon Lundegard

Tidsåtgång: 10 - 15 minuter

Aktivitet: Bestäm dig för ett minsta möjliga steg att närma dig ett mål eller lösa ett problem.

När du hittat ett mål, vision eller problem som du vill lösa kan det ibland kännas som att du behöver bestiga Mount Everest. Det är hur mycket som helst som ska göras vilket gör att du ser framför dig ett berg av uppgifter som aldrig verkar ta slut.

Du har hört att ett tips är att bryta ner stora mål i mindre delmål för att det ska kännas mer hanterbart. Kanske känner du som jag kan göra ibland över det: "Jaha, och hur gör jag det? Vad är ett bra delmål? Hur vet jag vilka delmål jag ska sätta?"

Så även den uppgiften känns övermäktig, och så fastnar du i en längtan som du inte vet hur du ska uppnå.

Prova då att tänka "Minsta Möjliga Steget" vilket är precis vad det låter som.

Säg att du har följande problem:

- Bostaden är fullständigt kaos och du blir matt bara du tänker på den.
- Du trivs inte på ditt jobb och känner att du inte kan göra något åt det.
- Du vill starta bolag och känner att du inte vet vart du ska börja.

Att applicera minsta möjliga steget skulle kunna se ut såhär:

- Vad är ett minsta möjliga steg för att städa lägenheten?
 - Ta in all smutsig disk i köket.
- Vad är ett minsta möjliga steg för att trivas mer på jobbet?
 - Spendera mindre tid runt kollegan som gör dig irriterad.
- Vad är ett minsta möjliga steg för att starta eget företag?
 - Googla "hur startar man företag?" (eller boka möte med någon som gjort det för en fika).

Vad är ett minsta möjliga steg du kan ta där du är för att röra dig mot det du vill?

Tre anledningar att du sitter fast och hur du kan hjälpa dig komma loss

Referens: Simon Lundegard

Tidsåtgång: 10 - 15 minuter

Aktivitet: Välj ut 1-2 frågor nedan och fundera vidare kring.

Känslan att sitta fast och inte veta vad du vill göra kan skapa fruktansvärd frustration. Här får du tre vanliga anledningar och tre tankesätt att prova.

Nummer 1. Du är inte säker på vad du vill

Ett av mina favoritcitatt kommer från Alice i Underlandet när Alice träffar Cheshire katten för första gången vid ett vägskäl.

Alice: Vilken väg ska jag ta?

Cheshire svarar: Det beror på vart du vill.

Alice: Det vet jag inte.

Cheshire: Då spelar det inte någon roll vilken väg du tar.

Så ett första steg är att veta vad du vill, annars är det svårt att välja rätt väg framåt och skapa rörelse.

Nu kanske du säger: "Men jag vill ju allt" och då säger jag kull!

Ta det första på din lista och gör det. Om du då säger "Ja men...." så är det troligen för att du antingen är rädd för att våga börja - och då kan du lyssna vidare.

Eller så vet du faktiskt inte vad du vill, och säger att du vill "allt" som en ursäkt för att inte börja. Då behöver du sätta dig ner och medvetet avsätta tid för reflektion för så du kan hitta ditt svar.

Nummer 2. Du är rädd och vågar inte börja

Om du vet vad som faktiskt är viktigt för dig och du vill göra men ändå inte kommer igång är det troligen för att du har ett internt emotionellt motstånd. Din hjärna vet intellektuellt vad du vill men känslorna stretar emot.

Oftast utgörs detta motstånd av rädsla. Rädsla för osäkerheten kring vad som kommer ske när du börjar prova.

Den bistra sanningen är att enda sättet att komma över det är att göra det du är rädd för. Endast då kan du minska motståndet över tid.

Ett tips för dig som sitter fast här är att använda en teknik jag kallar "Minsta Möjliga Steget". Givet vad du vill göra, vad är den minsta möjliga aktivitet du kan göra för att börja skapa rörelse?

Finns mer utförligt beskrivit i dokumentet här: [Minsta Möjliga Steget](#)

3. Du tycker någon annan ska lösa det åt dig.

Här har du fastnat när du säger att det är någon annan som håller dig tillbaka från att göra det du vill. Du känner att DE måste ändra på sig eller gör något annorlunda.

Det är bekvämt att lägga ansvaret på andra, men det gör också att du ger upp möjligheten att driva på förändring. Sitter du fast här måste du börja med att ta tillbaka ansvaret genom att ställa dig frågan: "Vad kan jag göra i den här situationen för att komma vidare?".

Vad känner du resonerade med dig där du sitter fast?

Gör "ingenting" för att känna efter

Referens: Simon Lundegard

Tidsåtgång: 5 - 20 minuter.

Aktivitet: Stanna upp och gör "ingenting".

Kan du känna igen dig i känslan av tröttheten som kommer ikapp när du stannar upp?

Det kan antingen vara att du jobbat extra intensivt under veckan och kommer hem på fredagskvällen och det är som en bomb slår ner i din kropp.

Eller att du första 3 dagarna på semestern känner dig helt slut och som att ett godståg kört över dig.

Jag kan uppleva en falsk känsla av att må bra och ha energi om jag hela tiden rör på mig. Att vara i rörelse och ha något jag jobbar mot har för mig en tendens att trycka undan känslorna en del.

Det går såklart bara så länge innan all energi är slut och jag får en liten krasch.

Ett sätt jag hjälper mig själv att känna efter hur det faktiskt står till är att stanna upp och göra "ingenting".

- Ta 5 djupa andetag hela vägen ner i magen.
- Stirra ut från balkongen i 20 minuter.
- Sitta i min kontorsstol och beundra väggen mitt emot mig.

Att göra den här "inbromsningen" gör att jag då kan känna om det här "godståget" kör över mig (och att jag behöver vila) eller om allt känns okay för att fortsätta.

För mig är den här perioden associerad med lugn och återhämtning vilket är varför jag gärna gör den 10-20 minuter om jag har möjlighet.

Känns det orimligt långt för dig så prova att ta 5-10 riktigt djupa andetag med lång inandning och utandning.

Känn hur varje andetag får dig att landa lite mer i kroppen och känslan av att tillåta dig vara stilla.

Ge dig själv utrymme att stanna upp och känna in.

Komma igång på 5 minuter

Referens: Simon Lundegard

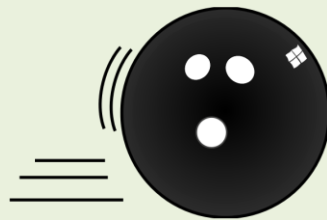
Tidsåtgång: 5 minuter

Aktivitet: Börja göra en aktivitet med målet att bara göra den i 5 minuter.

Har du svårt att komma i gång? 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 i stället 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 verktyget "5 minuter".

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.

Verktyget 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 i gång.

Eat that frog

Referens: Simon Lundegard

Tidsåtgång: 3 minuter.

Aktivitet: Välj ut vad den viktigaste aktiviteten för dig är att göra under dagen - och gör den direkt.

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.

Eat that frog 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, i stället för att göra?

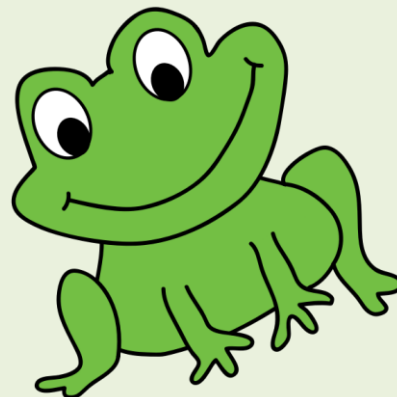
När du har identifierat dina uppgifter, boka in EN av dessa aktiviteter per dag.

I stället 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 till exempel 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?



Börja dagen med att gå i mål

Referens: Simon Lundegard

Tidsåtgång: 1 - 60 minuter (beroende på mål du väljer)

Aktivitet: Börja dagen med att slutföra något (e.g bädda sängen, ställa in disk etc).

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 skapa en känsla av stolthet och framgång.

Att slutföra detta första mål 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.

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



Meditation

Referens: Simon Lundegard

Tidsåtgång: 5 - 30 minuter

Aktivitet: Skapa paus i vardagen med meditation (på ett sätt som funkar för dig).

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 verktygslåda.

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 passerar)



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 en 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>