

EXTRA

ALLT

En handbok för duktiga flickor

Karolina Lindhe

Innehåll

| | |
|-----------------------------------|----|
| Extra allt, alltid | 5 |
| Nackdelar med den duktiga flickan | 7 |
| Vad kan det bero på? | 8 |
| Glädjen försvann | 9 |
| Olika förhållningssätt | 10 |
| Sund inställning | 11 |
| Duktiga flickans inställning | 11 |
| Det handlar om ditt liv | 13 |
| Välj din väg | 13 |
| Att hitta svaren på frågorna | 15 |
| Reflektera, inte bara prestera | 16 |
| Hitta rätt mål | 17 |
| Arvet efter den duktiga flickan | 20 |
| Lycklig och tacksam | 24 |
| Självkänsla | 29 |
| Att vilja vara en i flocken | 29 |
| Sårbarhet | 31 |

| | |
|--------------------------------|----|
| Vad har du för ideal? | 33 |
| Du platsar på piedestalen | 36 |
| Vad är rätt? | 38 |
| Prestationer | 43 |
| Skolan | 43 |
| Jobbet | 45 |
| Träning | 48 |
| Omgivningen | 53 |
| Låt dig inte utnyttjas | 53 |
| Räcker det med good enough? | 57 |
| Våga säga nej | 59 |
| Att säga kanske | 61 |
| Låta andra ta plats och ansvar | 63 |
| Våga vara den dåliga flickan | 67 |
| Avslutande ord | 71 |
| Lästips | 73 |
| Om författaren | 76 |



FUNDERA PÅ

Tänk dig att du är gammal och sitter i din favoritfåtölj. Du tänker tillbaka på ditt liv. Hur har du levt? Vilka höjdpunkter ser du? Vad är du särskilt stolt över? Vad har gett dig glädje och lycka? Vad kommer din familj och dina närmaste att minnas dig för? Hur har din hälsa varit och hur har de omkring dig mått?

Titta på saker du vill ha uppnått, men undvik att bara låta det bli en prestationstävling. Se tillbaka på ditt långa liv och människorna du har träffat. Hur kom det sig att du umgicks med dem? Vad kan det bero på att du gjorde allt som du gjorde?

För att kunna leva det där livet du nu sett tillbaka på – vad behöver du börja göra annorlunda? Vad vill du förändra, sluta med eller våga prova? Det är dessa och liknande frågor som du har chansen att ställa dig redan i dag. Börja skruva och ställa in riktningen för att följa din inre kompass.

Självkänsla

Att vilja vara en i flocken

Önskan att få vara en i familjen, gänget, klassen eller på jobbet är en grundläggande önskan hos oss. Vi är födda med den. Ser vi tillbaks i historien har alla en plats och uppgift i flocken. Uppgifterna varierar. Någon leder, vissa springer och jagar. Andra passar gamla och barn, lagar mat, vårdar sjuka och skadade. Några utbildar, lär och visar. Alla är viktiga för att flocken ska fungera optimalt.

Att sticka ut kan vara tufft och svårt. I dagens samhälle kan det vara ännu tuffare än förr. Vi premieras för det vi gör och inte för de vi är. Därför upplever jag att det blir extra viktigt att du blir medveten om din självkänsla. Vad är då självkänsla? Det kan definieras som hur mycket du tycker om, respekterar och värderar dig själv i förhållande till andra personer.

När jag skriver denna bok inser jag att min dyslexi har varit en starkt bidragande orsak till att jag har blivit en duktig flicka. Jag blev medveten om mina lässvårigheter när jag

gick i tvåan. Vi skulle ha högläsning i klassen och alla skulle få läsa en mening var i tur och ordning. När läraren berättade vem som skulle börja så räknade jag snabbt ut vilken mening som skulle bli min. Under tiden klasskompisarna läste högt satt jag och läste min mening om och om igen i det tysta. Allt för att det inte skulle märkas att orden hoppade runt för mig. Det var där och då jag bestämde mig för att inte visa någon att jag hade dyslexi. Jag ville inte vara annorlunda, jag ville vara en i gänget. Jag ville inte bli utpekad inför klassen, höra mitt namn ropas upp för att sedan gå iväg till specialfröken Tyra för att få en annan form av undervisning när vi skulle ha svenska. Det var det värsta som kunde hända mig, att inte få vara ”normal”.

Vissa dagar var jag ledsen och tyckte det var jobbigt. Men jag utvecklade mina egna överlevnadsstrategier – jag tog till talet och var aktiv på lektionerna. Jag blev den duktiga flickan i stället för att bygga på min självkänsla och våga tro på att jag hade ett eget värde trots att bokstäverna hoppade runt. Jag blandade ihop min självkänsla med mitt självförtroende. Jag såg inte skillnaden mellan att *göra* fel eller att *vara* felet. Jag lyssnade inte på de personer som försökte hjälpa mig att sluta tävla mot andra och i stället utgå från mig själv. Att prestera blev min lösning.

Med handen på hjärtat så kan jag än i dag göra denna förväxling. I vissa situationer är det lättare att lyssna mer på andra än sig själv.



ÖVNING

Prova att göra saker annorlunda under några veckor och se vad som händer. Hur mår du? Vad känner du? Vad händer omkring dig? För en dagbok så att du lättare kan gå tillbaka och jämföra.

Är du väldigt noggrann av dig? Testa att vara slarvig. Strunta i att bädda sängen i en vecka. Gå och lägg dig utan att ta varvet runt hemmet för att plocka och fixa. Dammsug först när dammråttorna har dansat runt några dagar. Lägg saker på fel plats.

Gör du allting fort? Utmana dig att göra dem långsamt. Gå till jobbet istället för att ta bilen. Borsta tänderna utan att samtidigt göra något annat. Se till att äta en ordentlig frukost istället för att bara ta en kopp kaffe.

Går du sist från jobbet? Prova att gå hem först.

Skjutsar du alltid till träningen? Säg nej och låt någon annan göra det.

Äter du tills du är proppmätt? Prova att ta en mindre portion.

Säger andra att du inte kan göra saker på ett visst sätt? Gör det ändå. Sjung i duschen, prata med personen bredvid dig i matkön, stek kokkorven.



Böcker på jobbet

Det ska vara enkelt att lära sig nya saker. Därför ger vi ut små och snabblästa handböcker.

Vi kallar det kunskap på nolltid.

Vi tror på att blanda inspiration med praktiskt lärande. Resultatet blir böcker som är tillräckligt omfattande för att ge en helhetsbild i ämnet – och tillräckligt enkla för att locka människor att läsa dem.

Läs mer om våra bokpaket för arbetsplatser på www.egetforlag.se