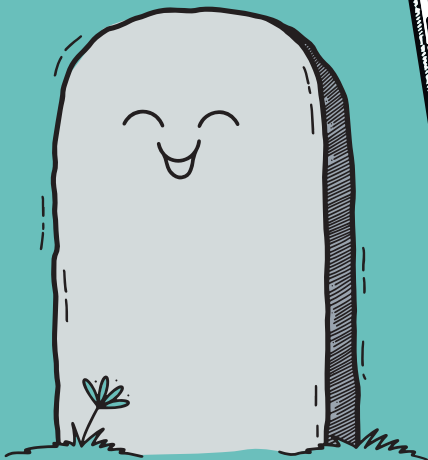


DÖ.. NÖJD

Anna Lindberg

Sandra Ruuda



Innehåll

Säg ja till äventyret	5
Ditt eget framgångsrecept	8
Ditt önskade liv.....	15
Där du står nu.....	24
Livet händer varje dag	31
Det är inte alltid så jäkla roligt.....	42
Kavla upp ärmarna och gör	43
Tiden är begränsad	52
Återhämtning.....	58
Höj dig själv och strunta i andra.....	61
Motivationen är ditt bränsle	67
Att vara bäst och bara tillräckligt bra	74
Ta ansvar och initiativ	79
Vanliga anledningar till att det tar stopp	82
Skaffa en livsguide	84
Vad är det värsta som kan hända?	88
Sätt igång	92
Om författarna.....	95

Säg ja till äventyret

Vi vill med denna bok hjälpa dig att forma ditt liv och se till att det blir precis så där härligt och fullt av upplevelser som du önskar. Varför då? För att du ska ha kul under tiden och kunna dö nöjd. Det är så enkelt.

Livet kan inte vara antingen eller, det måste vara både och. Du måste ha haft motgång för att verkligen uppskatta framgång. Du måste ha upplevt sorg för att kunna känna ren lycka. Först när du förlorat någon uppskattar du fullt ut dem du har nära dig. Livet går inte spikrakt och det betyder inte att det blev fel. Det är så det är, och det är så det bör vara. Så njut av en slingrig väg med vägbulor, nedfallna träd, ösregn, lera och småsten, för rätt vad det är kommer du ut på en raksträcka med strålande sol och fågelkvitter.

I boken delar vi med oss av tips som du kan prova på, berättelser från våra egna liv och exempel på hur vi tänker. Vi hoppas att texten och övningarna bidrar till att du skapar en dialog med dig själv. Att de är till hjälp för att du ska kunna forma ditt liv och våga ta reda på vad som fungerar för dig och vad som får dig att bli nöjd.

Vårt innehåll i boken är alltså inte en massa sanningar om hur det bör vara, utan mer tankeväckare och tips.



Anna

Jag har seglat över Atlanten, vandrat i den vilda naturen i Kenya och Nepal och tävlat i ett antal underhållningsprogram. Jag vet hur det är att ha barnen varannan vecka och allt vad det innebär. Jag har fått uppleva en hel del av det som livet består av: det går upp och ner, fram och tillbaka, hit och dit och jag är så tacksam för allt.

Jag har fått vara med om äventyr och utmaningar som jag aldrig hade trott skulle vara en del av mitt liv.

Visst är en del saker på gränsen till korkade – och det är fullkomligt relevant att ställa sig denna fråga: Varför kan jag aldrig säga nej?

Är det rimligt att segla över Atlanten när jag vet att jag blir illamående av att åka baklänges på X 2000? Borde jag verkligen ge mig ut i det vilda Kenya och Nepal när jag är rädd för snokarna i de svenska skogarna?

Några år innan jag fick frågan om jag ville vara med i tv-programmet Det största äventyret

bestämde jag mig för att säga JA till livet – och det tog jag uppenbarligen fasta på.

Jag fick sitta i timmar, ja, i dygn, under Kenyas magiska stjärnhimmel. Jag satt i flera veckor i en segelbåt och stirrade ut över Atlanten. Där fick jag tid till reflektion och gjorde värdefulla insikter om mig själv, livet och omgivningen.

Det blir djupt emellanåt. Du ifrågasätter livet och dess mening. Ifrågasätter dig själv och din omgivning. Du får svar på en del frågor, medan mycket förblir ovisst. Du känner dig tacksam och oerhört sårbar på samma gång.

Jag vet nu att jag vill bli bättre på att ta hand om människor och det som är viktigt på riktigt. Inte lägga tid på sådant som inte betyder något för mig. Inte lägga energi på dem som inte bidrar positivt. Min energi ska gå till rätt saker och jag vill se till att omge mig med rätt människor.

Ditt eget framgångsrecept



Framgångsrecept är en metafor vi använder för vad som bygger framgång i ditt liv utifrån dina förväntningar och ambitioner. Några av ingredienserna är sådant som måste ingå och som ser lika ut för de flesta, såsom behoven av en god kost, sömn, inkomstkälla och så vidare.

Dessa är grundläggande basbehov som skapar trygghet och harmoni i livet, även om de såklart varierar i mängd och form från person till person.

Vad som gör dig nöjd i förhållande till någon annan kan skilja mycket. Det tar avstamp i dina förväntningar och ambitioner i livet, och ditt framgångsrecept ska hjälpa dig att vara handlingskraftig och göra att du lever livet så du blir nöjd med din egen insats.

Du kan också likna din personliga utveckling vid ett recept. Du är fri att lägga till extra ingredienser och toppa med saker som tid att umgås med vänner, träning eller annat som är nödvändigt och viktigt för just dig.

Det är lätt att ta ingredienser för givet så länge de fungerar, för då är de svåra att identifiera. Men du kom-

mer att sakna dem när de inte längre finns på plats. Därför finns det ett stort värde i att skriva ner ingredienserna du känner till, så att du kan fortsätta använda dem för att må bra och vara nöjd.

Systematisera dig själv

Vi tror på att du ska använda dina styrkor och det som fungerar som framgångsfaktorer och sätta dem i system. Det krävs så mycket mer än en positiv inställning och ambition för att åstadkomma något bra. Du behöver känna till vad som fungerar för just dig. Du kan inspireras av hur andra gör men det är viktigt att du testat och utvärderat om det fungerar för dig.

Systemet blir aldrig färdigt, utan det utvecklas med dig och dina utmaningar i livet. Därför behöver du fortsätta att experimentera med vad du kan förändra och påverka för att få en annan effekt eller ett annat resultat. Det är upprepningen av dina framgångsfaktorer som gör att det blir systematiskt.

Tänk på att det alltid är nytt läge. Det går alltså aldrig att kopiera rakt av vad du gjorde vid ett tidigare tillfälle. Om du däremot sätter det i system att detaljerat förbereda dig kommer du så småningom att kunna identifiera vad som är viktigt för dig att upprepa och träna på.

Det finns två saker som är särskilt viktiga när du tar fram ditt framgångsrecept.

Det första är att ditt tillvägagångssätt måste vara enkelt. Det är tillräckligt svårt ändå att göra dina önskade förändringar och att driva ditt utvecklingsarbete mot ständig förbättring. Du behöver hitta ditt eget sätt för att göra de förändringar du vill.

Det andra är att du använder din förmåga bäst när du gör det du gillar och det du gör bra.

Skriv och dokumentera

Vi tror på att skriva och dokumentera eftersom skrivandet fyller många syften. Det går inte att veta om det du antecknat var värdefullt eller inte förrän i efterhand. Dokumentationen hjälper dig att bearbeta och parkera tankar och att minnas viktiga saker. Den hjälper dig även att upptäcka mönster som upp-
repar sig över en längre tid.



Ofta är det lätt att ge råd till någon annan, men att hjälpa sig själv ur ett problem kan vara väldigt svårt. Därför är det också bra att skriva. För när du återkommer till dina texter vid ett senare tillfälle har du fått en distans som kan ge nya perspektiv och bidra till att du hittar lösningar.

Du kan plocka ut de bra delarna och upprepa dem. Du kan även se om du omedvetet fortsätter att upprepa delar trots att resultatet inte blir det du önskar.

När du skriver står texten där svart på vitt framför dig. Formuleringarna är dina egna och det är då de blir sanningar som är svåra att bortse ifrån. Vi brukar säga att det du skriver blir mer sant.

Därför vill vi nu uppmana dig att våga gå tillbaka till det du kommer att skriva och att göra nya noteringar. Du kan exempelvis analysera din planering och resultatet. Fungerade det du gjorde så som du planerat? Fanns det något som avvek från planen? Varför blev det så?

Genom dina egna svar kommer du att lära dig vad som funkar för dig och vad som är dina ingredienser i ditt personliga framgångsrecept så att du känner att du utvecklas i rätt riktning.



Tänk på

Vi förstår om du tycker att det blir intimt och personligt att skriva ner dina egna tankar och att du kan vara rädd för att någon annan ska läsa dina texter. Men värdet av dina texter uppstår just när de blir intima och personliga, så det är bättre att du säkerställer att ingen läser dem än att du låter bli att skriva. Skrivandet är en viktig del i ditt arbete med att forma ditt eget framgångsrecept.



Den här boken vill hjälpa dig att forma ditt liv så att det blir lika härligt som du önskar. Varför då? För att du ska ha kul under tiden och kunna dö nöjd. Det är så enkelt.

Alla har vi olika ingredienser i livet som gör oss nöjda. Därför hjälper boken dig att ta fram just ditt framgångsrecept utifrån dina ambitioner.

Anna Lindberg är före detta elitidrottare i simhopp. Sandra Ruuda har arbetat som vd för en inkubatorsverksamhet. Tillsammans erbjuder de föreläsningar, utbildningar och coaching kring självledarskap och ledarskap i grupp.

”En perfekt bok för att få bättre kontakt inåt och kunna fokusera på det viktiga i livet.”

Agneta Sjödin, författare & programledare

eget
förlag

KUNSKAP
— PÅ —
NOLLTID

ISBN 978-91-86951-77-1



9 789186 951771 >