

1. MOMENT E. Mental träning för personutveckling

Dessa tre filmlektionerna går in i varandra (avsnitt 2, 3 och 4 i Coursio). En viktig del i både personlig och personutveckling är att följa upp konsekvenserna av de individuella och gemensamma målsättningarna. Den ena huvudkonsekvensen har naturligtvis med motivationen (drivkraften) att göra och den andra att hitta de rätta vägarna till målen.

Ordet ”rätt” i detta sammanhang innebär en väg som för fram till målet. Det är alltså målen som bestämmer om man är på ”rätt väg” och som bestämmer om det man gör är viktigt eller inte.

En viktig del i Personutvecklingen blir därför att prioritera de saker som leder fram till dina mål. Det är det som jag kallar för Personlig effektivitet. Det är också en viktig del i känslan av att få kontroll över sitt liv. Efter att du har tittat på de tre avsnitten får du göra några övningar som har med detta att göra.

2. Personlig effektivitet

Jag började samarbeta med Lennart Meynert i början av 1980-talet. Han hade då skrivit en bok som hette: Arbeta mindre – men klokare och ville utarbeta det till en kurs tillsammans med mig. Vi hade sedan ett antal kurser under 1980-talet.

Hans idéer om Personlig effektivitet stämde mycket bra med den mentala träningen, eftersom en persons målsättning och mentala målprogrammering bör följas av en identifiering av vad som är mer eller mindre viktigt i livet. Definitionen av det som är viktigt blir då enkelt: Det viktiga i livet är det som för mig fram mot de mål som jag bestämt. Du kommer därför att få arbeta med tre övningar, som har med detta att göra. De två sista har med att välja ut det du ska göra, d.v.s. två prioriteringsövningar. Alla av oss har en tidsbegränsning av 24 timmar per dygn och därför gäller det ju att bestämma vad som är viktigast.

Övning 1

Den första övningen har med att bli effektiv i utförandet av det vi gör och att få kontroll över våra liv genom att utveckla en översikt och en kontroll.

Det gör du genom att börja tillämpa Lennarts principer. Jag har nedan valt ut 17 stycken. På tentamenssidan för du för varje punkt in om du har använt rådet och i så fall på vilket sätt.

VAD och HUR kan Du göra för att bli mer avspänt effektiv?

Svar: Följ principerna nedan.

NÄR ska jag börja?

Svar: Börja **NU!**

Uppgift 1. Meynerts teser:

Fundera för varje punkt vad du har gjort och vad du kommer att göra och anteckna det efter var och en av punkterna.

1. Hoppa av ekorrhjulet

Ta fler egna initiativ och låt Dig styras mindre av impulser utifrån.

2. Låt angelägenhetsgraden avgöra

Kom igång med viktiga uppgifter även om de inte är brådskande.

3. Träna Dig att säga nej

Ett nej = ett ja till något som är viktigare

Alltid ja = missriktad välvilja.

4. Ta inte emot andras sopor

Ta inte över andras problem. Ge gärna råd, stöd och förslag men ta inte över ansvaret för uppgiften.

5. Blicka framåt

Låt inte den löpande verksamheten tränga bort möjligheten att blicka framåt.

6. Förbered nästa dag

Använd ett litet dagskort/dator/mobil för att planera och mentalt förbereda Dig för nästa dag.

7. Vad kan delegeras?

Analysera Dina sysslor/uppgifter enligt följande:

- a. Sådant som bara Du kan göra
- b. Sådant som Dina medarbetare/familj kan göra efter instruktioner
- c. Sådant som Dina medarbetare/familj kan göra omgående

8. Ökad kreativitet

Skaffa Dig stunder med möjlighet till avkoppling och Du blir mer lyhörd för Dina undermedvetna tankeprocesser.

9. Följ Din intuition

Intuition, klarsyn, blixtråd är exempel på begrepp som visar effekten av undermedvetna tankeprocesser. Lyssna på "din inre rådgivare".

10. Använd en idébank

Notera uppdykande idéer Du tror Du kommer att ha glädje av.

11. Använd en "påminnare"

Notera sådana mål som Du borde jobba mer mot. Titta på ditt mål ett par gånger i veckan.

12. Dela upp/Kom igång

Bryt ned sysslor/uppgifter i deluppgifter för att lättare komma igång.

13. Hurra! Extra tid!

Utnyttja restider och väntetider.

14. Acceptera att alla inte kommer att älska Dig

Vi uppfattar verkligheten väldigt olika. Vi har olika synsätt, värderingar och önskemål. Detta medför att vissa tycker om Dig medan andra inte gör det. Om någon inte tycker om Dig är det inte Ditt problem! Använd Uneståhls målförslag: Älskad av några få, Omtyckt av flera, Respekterad av alla.

15. Förbättra Din självbild

Utplåna Dina mentala blockeringar. Du är inte dålig på någonting. Däremot kan Du förbättra Dig inom alla områden. Du har alla de resurser som behövs. Jämför Dig aldrig med andra. Jämför bara olika stadier i Din egen utveckling.

16. Flytta gränserna

Vi är alltför försiktiga när det gäller vår egen utveckling. Vi har stora fält att vara på, men vi stänger in oss i en liten hage. Där stannar vi alltför länge. Ibland hela livet. Rädslan att misslyckas är ofta det främsta skälet till att vi stannar kvar.

17. Du formar själv Din egen verklighet

Det finns lika många verkligheter som det finns människor på jorden. Du kan själv forma din verklighet. Om vi ändå ska leva på illusioner, varför då inte på bra illusioner. Lycka till!

Uppgift 2

Ofta gör vi saker som är Bråttom istället för det som är viktigt. På tentamenssidan finns det därför fyra alternativ att reflektera över. Skriv in ett exempel i varje ruta och fundera på hur du kan prioritera saker som är viktiga före de som är Bråttom men mindre viktiga.

Uppgift nummer 3

Denna uppgift har också med att hitta de aktiviteter som leder till målet (Det som är viktigt). Har man bara ett mål i livet så blir det ganska enkelt att identifiera och välja de saker som leder till målet. Det blir mer komplicerat när man har flera mål och flera målområden att ta hänsyn till (vilket är det vanliga), vilket gör att en sak kan vara viktig för ett mål samtidigt som det motarbetar ett annat mål. Man har kanske målet att familjen ska få det bra ekonomiskt och då väljer en väg där man arbetar så mycket och är så mycket borta att familjen går ifrån mig.

På tentamens avsnittet finns därför en uppgift där du får gradera de aktiviteter som du gör i livet i en skala från 1 till 7, där 7 innebär att aktiviteten är mycket viktig, eftersom den för mig mot ett visst mål och 1 betyder att aktiviteten för mig bort från målet. 3 innebär ett neutralt läge där en viss aktivitet varken närmar mig till eller fjärrar mig från målet. För enkelhetens skull har jag valt tre viktiga mål-områden, nämligen:

1. Arbetet
2. Familjen eller ”Nära relationer”
3. Välbefinnande, Hälsa, Njutning

Du tar först varje område för sig och skriver två aktiviteter för varje område, en som har en 7:a och en som har 1.

Uppgiften är sedan att fundera på hur du kan hitta fler 7:or och hur du kan få bort 1:an

När det gäller att få bort 1:or och 2:or så finns det t.ex. tre slag av lösningar:

- a. Att ta bort aktiviteten, om detta är möjligt. Om aktiviteten måste finnas så kan man:
- b. delegera den till någon som värderar aktiviteten högre (stämmer mer med dennes mål)
- c. Ändra aktiviteten eller min upplevelse av den så att den får ett högre värde.

När du har givit förslag på detta på 1:or på varje område

Så kan du ta värdena i alla tre områdena för de aktiviteter du föreslagit.

Då finner du kanske att det som har en 1:a i ett område har en 7:a i ett annat etc.

Räkna då ihop poängen i alla tre områdena för en viss aktivitet och fundera sedan på hur:

- Du skulle kunna få ett högre summavärde för aktiviteten (Max = 21 poäng)
- Om du kan hitta andra aktiviteter som har högre summavärden.

Du kan naturligtvis i fortsättningen använda denna övning regelbundet (och också ha med fler livsmålsmråden) för att hitta ett liv där det du gör blir mer viktigt och meningsfullt.