

# Workbook – Lektion 2

## Paradigmer & Resultat

Denna workbook hjälper dig att gå från förståelse till handling. Ta dig tid att skriva – det är här förändringen börjar.

### 1. Din nuvarande situation

Beskriv en situation där du inte får de resultat du vill ha. Var så konkret som möjligt.

---

---

---

---

---

---

### Beskriv hur du VILL att situationen ska vara

Skriv i nutid som om det redan händer.

---

---

---

---

---

---

## 2. Identifiera dina handlingar

Lista vad du gör idag (IPA) och vad du bör göra (PA).

### Exempel 1

IPA (vad du gör idag):

---

---

PA (vad du bör göra istället):

---

---

### Exempel 2

IPA (vad du gör idag):

---

---

PA (vad du bör göra istället):

---

---

### Exempel 3

IPA (vad du gör idag):

---

---

PA (vad du bör göra istället):

---

---

### 3. Reflektion

Om du förändrade dina IPA till PA – skulle dina resultat förbättras?

---

---

---

---

### 4. Din plan framåt

Vilken EN sak kommer du börja göra direkt efter denna lektion?

---

---

---

Hur ska du säkerställa att du gör detta varje dag?

---

---

---

### 5. De tre R:en

Review – Vad har du lärt dig?

---

---

---

ReThink – Vad behöver du förändra?

---

---

---

Rewrite – Hur ser din nya riktning ut?

---

---

---