

Workbook – Lektion 3

Vanor, resultat & mental omprogrammering

Detta övningshäfte hjälper dig att gå från insikt till konkret förändring.

Ta din tid när du skriver – det är i reflektionen och tydligheten som förändringen börjar.

1. Dina nuvarande resultat

Beskriv vilka resultat du får idag som du **inte är nöjd med**.

Var så konkret och ärlig som möjligt.

2. Dina nuvarande beteenden (IPA)

Identifiera vilka **icke produktiva aktiviteter (IPA)** som ligger bakom dessa resultat.

Vad gör du – eller gör du inte – som leder dit du är idag?

3. Dina önskade resultat

Beskriv nu tydligt vilka resultat du **verkligen vill ha**.

Skriv i nutid, som om det redan är verklighet.

4. Dina nya beteenden (PA)

Vilka **produktiva aktiviteter (PA)** behöver du börja med för att nå dina önskade resultat?
Vad ska ersätta dina nuvarande beteenden?

5. Välj fokus – en eller två vanor

Vilken **EN eller TVÅ vanor** kommer du att förändra först?

6. Din handlingsplan

Vad är det första konkreta steget du kommer ta?

Hur säkerställer du att du faktiskt gör det?

7. Släpp det gamla (mental övning)

Vilka beteenden eller vanor behöver du släppa taget om?

Beskriv hur du mentalt lämnar dem bakom dig:

8. Visualisering – din nya verklighet

Beskriv dig själv som personen som redan lever ditt nya resultat.
Hur tänker du? Hur agerar du? Hur känns det?

9. Fördjupning – känsla & tydlighet

Beskriv känslan i din nya verklighet:

Vad är annorlunda jämfört med idag?

10. De tre R:en

Review (Granska)

Vad har du lärt dig om dig själv?

ReThink (Tänk om)

Vilka förändringar behöver du göra?

Rewrite (Skriv om)

Hur ser din nya riktning ut?

11. Framåtblick

Vilka handlingar kommer du att ta som för dig närmare dina mål?

Behöver ditt mål bli tydligare?

12. Egna anteckningar

Vill du att jag även gör denna i **designad Word-/PDF-layout (samma visuella stil som Lektion 2)** så du kan använda direkt i kurs/utskrift?