

## Workbook – Lektion 4

### Självbild, vanor & daglig medvetenhet

Detta övningshäfte hjälper dig att bli mer medveten om dina dagliga beteenden, dina tankemönster och hur de påverkar dina resultat.

Syftet är inte att döma – utan att förstå, justera och växa.

---

#### 1. Din morgon & start på dagen

Vilken tid vaknar du vanligtvis?

---

Går du upp direkt när du vaknar?

- Ja
- Nej

Hur lång tid tar det innan du blir produktiv?

---

Vilket humör är du oftast på när du vaknar?

---

Har du planerat och prioriterat dagen i förväg?

- Ja
  - Nej
- 

#### 2. Din dagliga struktur

Tar du en paus vid lunch eller jobbar du igenom?

- Jag tar paus
- Jag jobbar igenom

Om du arbetar hemifrån – upplever du många störningsmoment?

- Ja
- Nej

Vilka störningar påverkar dig mest?

---

---

### **3. Hur du hanterar utmaningar**

När något negativt händer – reagerar du direkt eller agerar du medvetet?

---

---

---

### **4. Fokus & disciplin**

Har du svårt att hålla fokus i projekt?

---

Vad brukar få dig att tappa fokus?

---

---

### **5. Din utveckling**

Fortsätter du aktivt att utvecklas och lära dig nytt?

---

Hur gör du det i praktiken?

---

---

### **6. Dina styrkor**

Vilka är dina största styrkor?

---

---

---

---

### **7. Dina svagheter**

Vilka är dina största svagheter eller begränsande beteenden?

---

---

---

## 8. Vilja till förändring

Har du en tydlig intention att förändra dina svagheter?

- Ja
- Nej

Vilka vill du förändra?

---

---

---

## 9. Dina vanor att förändra

Skriv ner **6 vanor** du vill ändra:

1. 

---
2. 

---
3. 

---
4. 

---
5. 

---
6. 

---

## 10. Dina övertygelser

Vilken tro eller övertygelse håller dig tillbaka idag – och som du vill stärka eller förändra?

---

---

---

## 11. Spegling i andra

Tänk på en person i din närhet.

Vilka beteenden hos den personen stör dig?

---

---

---

## 12. Självsikt (spegelövning)

Om den personen beskrev dig – vad tror du att den skulle säga?

---

---

---

## 13. Dina dagliga vanor mot målet

Vilka dagliga aktiviteter gör du redan idag som tar dig närmare dina mål?

---

---

Vilka behöver du lägga till?

---

---

---

## 14. Reflektion – De tre R:en

### Review (Granska)

Vad har du lärt dig om dig själv i denna lektion?

---

---

---

### ReThink (Tänk om)

Vilka förändringar behöver du göra framåt?

---

---

---

### Rewrite (Skriv om)

Hur ser din nya riktning ut?

---

---

---

---

### 15. Förtydliga ditt mål

Är ditt mål tillräckligt tydligt?

- Ja  
 Nej

Om någon annan läste ditt mål – skulle de se samma bild som du?

---

---

Hur kan du göra ditt mål ännu tydligare?

---

---

---

### 16. Framåtblick

Vilka konkreta handlingar kommer du att ta efter denna lektion?

---

---

---

### 17. Egna anteckningar

---

---

---

---

---