

Workbook – Lektion 5

Dina mentala förmågor & kraften i ditt tänkande

Det här arbetsbladet hjälper dig att förstå hur dina tankar påverkar dina resultat – och hur du aktivt kan börja styra dem.

Du kommer arbeta med fyra centrala mentala förmågor: **förnuft, uppfattning, fantasi och viljestyrka**.

1. Välj en mental förmåga att utforska

Vilken av dessa vill du arbeta mest med just nu?

- Förnuft (tänkande)
- Uppfattning (din synvinkel)
- Fantasi (din föreställningsförmåga)
- Viljestyrka (ditt fokus)

Varför valde du just denna?

2. Förnuft – ditt sätt att tänka

Tänk på en situation i ditt arbete eller liv som inte fungerar optimalt.

Beskriv situationen:

Vad säger du till dig själv om denna situation?

Är ditt tänkande negativt eller begränsande?

Skifta ditt tänkande

Hur skulle du kunna tänka annorlunda för att förbättra situationen?

Vilka tankar skulle du ha om du såg situationen ur en mer positiv och lösningsfokuserad synvinkel?

3. Uppfattning – hur du ser på saker

Tänk på en situation du vill förändra.

Beskriv situationen:

Ny synvinkel

Föreställ dig att du är en person som redan lyckas i denna situation.

Hur tänker den personen?

Vilken synvinkel har den personen?

Gör det till ditt

Hur kan du börja tänka på samma sätt?

Vilka konkreta steg kan du ta för att anamma denna nya uppfattning?

4. Fantasi – din kreativa kraft

Hur kan du använda din fantasi när du möter problem?

Situation att förbättra:

Brainstorm – minst 5 idéer

1.

2.

3.

4.

5.

5. Viljestyrka & fokus

Tänk på en situation du vill förändra.

Din ideala situation:

Hur ser det ut när det fungerar perfekt?

Fokusövning

Hur kan du träna dig själv att hålla fokus på denna nya bild?

6. Din viktigaste insikt

Vad tror du styr mest – dina resultat eller ditt tänkande?

7. Sambandet: tanke → handling → resultat

Tänk på en situation i ditt liv.

Situation:

Vad tänker du?

Vad gör du (handlingar)?

Vilka resultat får du?

Får du samma resultat om och om igen?

8. Skapa nya resultat

Vilket resultat vill du egentligen ha?

Nya tankar

Hur behöver du tänka istället?

Nya känslor

Hur vill du känna i denna nya bild?

Nya handlingar

Vilka handlingar blir du inspirerad att ta?

Framtida resultat

Vilka resultat kan dessa handlingar leda till?

9. Din veckohandling

Vilken EN konkret handling ska du ta denna vecka?

10. Reflektion – De tre R:en

Review (Granska)

Vad har du lärt dig i denna lektion?

ReThink (Tänk om)

Vad behöver du förändra i ditt tänkande?

Rewrite (Skriv om)

Hur ser din nya riktning ut?

11. Förtydliga ditt mål

Är ditt mål tydligt?

Ja

Nej

Skulle någon annan förstå exakt vad du vill uppnå?

Hur kan du göra det ännu tydligare?

12. Framåt

Vilka åtgärder kommer du ta som tar dig närmare dina mål?

13. Egna anteckningar
