

Workbook – Lektion 9

Attityd – nyckeln till dina resultat

Den här lektionen handlar om en central insikt:

Din attityd påverkar allt.

Och din attityd är inte något som bara “är” – den skapas av dina **tankar, känslor och handlingar**.

När du förändrar dessa tre – förändrar du din upplevelse av livet.

DEL 1 – Identifiera situationen

1. Välj en situation

Välj en situation i ditt liv som inte fungerar som du vill.

Beskriv den så detaljerat som möjligt:

DEL 2 – Förstå din attityd (T-K-A)

Din attityd består av tre delar:

- **T – Tankar**
 - **K – Känslor**
 - **A – Handlingar**
-

2. Dina tankar

Vilka tankar har du kring situationen?

Hur länge har du haft dessa tankar?

3. Dina känslor

Vilka känslor upplever du i situationen?

4. Dina handlingar

Hur agerar du i situationen?

DEL 3 – Medvetenhet

5. Din attityd idag

På en skala 1–10 (där 10 är optimal attityd):

Din nivå: _____

6. Vem styr?

Kontrollerar situationen dig?

Ja

Nej

7. Perspektivbyte

Om en vän var i samma situation – vad skulle du säga till dem?

DEL 4 – Inre vs yttre värld

8. Spegling

Hur speglar din omvärld dina inre tankar?

9. Vad behöver du släppa?

Vilka yttre intryck eller tankar vill du sluta ta in?

Vilka tankar skulle du vinna på att avvisa?

DEL 5 – Ta tillbaka kontrollen

En viktig insikt:

Du kan kontrollera dina tankar – och därmed din upplevelse.

10. Nya tankar

Hur kan du tänka annorlunda i situationen?

11. Nya känslor

Hur vill du känna istället?

12. Nya handlingar

Vilka handlingar kan du börja ta?

13. Din nya attityd

Hur skulle du beskriva din nya attityd?

14. Effekt

Vad förändras när din attityd förändras?

DEL 6 – Visualisering

Föreställ dig situationen så som du vill att den ska vara.

Beskriv den:

DEL 7 – Attityd & framgång

15. Reflektion

Hur viktig är din attityd för din framgång?

DEL 8 – Helhetsperspektiv

Beskriv dina **tankar, känslor och handlingar** inom följande områden:

Relationer:

Arbete/Företag:

Ekonomi:

Hälsa:

Socialt liv:

DEL 9 – Din prestationsnivå

16. Brådska vs lugn

Hur väl kombinerar du:

- Fokus
- Brådska
- Lugn och självsäkerhet

17. Risk

Spelar du för att:

- Inte förlora
- Vinna

Hur ser din inställning till risk ut?

DEL 10 – De tre R:en

Review (Granska)

Vad har du lärt dig?

ReThink (Tänk om)

Vad behöver du tänka annorlunda kring?

Rewrite (Skriv om)

Hur ser din nya inställning ut?

DEL 11 – Framåtriktning

Vilka konkreta handlingar tar du efter denna lektion?

DEL 12 – Förtydliga ditt mål

Är ditt mål tydligt?

- Ja
- Nej

Hur kan du göra det ännu tydligare?

DEL 13 – Anteckningar
