

STRESS & ÅNGEST OCH HUR DU FÅR DEM ATT GÅ I PENSION	9
1. VAD ÄR ÅNGEST OCH STRESS?	11
1.1 Vad är stress?	11
1.2 Vad är ångest?	14
1.3 Skillnaden mellan stress, oro och ångest	15
1.4 När stress och ångest blir problematiska	17
2. VERKTYG FÖR ATT HANTERA ÅNGEST I VARDAGEN	23
2.1 Akutläge? Snabba verktyg för att hantera ångest direkt	23
2.2 Djupandning: En enkel men kraftfull metod	24
2.3 Tapping: En effektiv metod för att lindra ångest	26
2.4 Mindfulness och medveten närvaro	28
2.5 Kognitiva tekniker för att hantera oro	31
2.6 Att bryta ångestcykeln	34
2.7 Att hantera ångest i specifika situationer	45
2.8 Att skapa rutiner för att hantera ångest långsiktigt	53
2.9 När ångest kräver professionell hjälp	62
3. GRUNDERNA I STRESSHANTERING	74
3.1 Identifiera dina stressorer	77
3.2 Stressens påverkan på kroppen	82
3.3 Stressens påverkan på sinnet	85
3.4 Tekniker för att hantera stress i vardagen	90
3.5 Tidshantering för att minska stress	94
3.6 Sätt gränser och lär dig säga nej	97
3.7 Återhämtning och vila	99
3.8 Fysisk aktivitet som stresshantering	102
3.9 Långsiktiga strategier för att hantera stress	105
4. SKAPA DINA MÅLBILDER	111
4.1 Vad är en målbild?	112
4.2 Varför är målbilder viktiga?	113
4.3 Att skapa en inspirerande målbild	114
4.4 Visualisering: Tekniken bakom att se sina mål bli verklighet	115
4.5 Målbilder för olika områden i livet	117
4.6 Att göra målbilder konkreta	118
4.7 Målbilder för att hantera stress	120
4.8 Att behålla fokus på målbilderna	122
4.9 Att anpassa målbilden när livet förändras	124
4.10 Att dela din målbild med andra	126
5. BYGG SJÄLVKÄNSLA OCH SJÄLVMEDKÄNSLA	128
5.1 Vad är självkänsla?	128
5.2 Vad är självmedkänsla?	129
5.3 Kopplingen mellan självkänsla och stress	130
5.4 Att utmana negativa tankar om oss själva	131
5.5 Att praktisera självmedkänsla i vardagen	132
5.6 Att sätta gränser för att stärka självkänslan	133
5.7 Handla dig till en bättre självkänsla	134

5.8 Att acceptera sina brister och misstag	134
5.9 Självkänsla i relationer	135
5.10 Långsiktig strategi för att bygga självkänsla	136
6. HÄLSOSAMMA VANOR FÖR ATT HANTERA STRESS OCH ÅNGEST	140
6.1 Rätt kost för att hantera stress och ångest	140
6.2 Sömn och vila: Nycklar till att hantera stress	141
6.3 Fysisk aktivitet som stresshantering	142
6.4 Mindfulness och meditation för att minska stress	143
6.5 Återhämtning: Bygg in pauser i vardagen	144
6.6 Sätt hälsosamma gränser för att skydda din energi	145
6.7 Långsiktig strategi för att hantera stress	146
7. FRAMTIDSVISION OCH MÅL - SKAPA DIN VÄG FRAMÅT	154
7.1 Varför en framtidsvision är viktig	155
7.2 Sätta mål och skapa en framtidsvision	156
7.3 Målens roll i att förverkliga visionen	159
7.4 Att sätta SMARTa mål	160
7.5 Mål för olika delar av livet	162
7.6 Visualisering av mål och framsteg	163
7.7 Att hålla sig motiverad på vägen mot sina mål	163
7.8 Hantera hinder och motgångar	164
8. SJÄLVREFLEKTION OCH TILLVÄXT	168
8.1 Vad är självreflektion?	168
8.2 Varför är självreflektion viktig för personlig tillväxt?	169
8.3 Att skapa tid för självreflektion	170
8.4 Tekniker för självreflektion	171
8.5 Att utvärdera våra framsteg	172
8.6 Lärande från misstag och misslyckanden	174
8.7 Att använda feedback för tillväxt	175
8.8 Att utmana våra tankar och föreställningar	176
8.9 Långsiktig tillväxt och kontinuerlig reflektion	178
9. ATT BYGGA MENTAL STYRKA OCH RESILIENS MED POSITIV PSYKOLOGI	181
9.1 Varför positiv psykologi är viktig för att hantera stress och ångest	181
9.2 Använda positiva psykologiska verktyg för att hantera stress	182
9.3 Att hantera hinder och motgångar med positiv psykologi	185
9.4 Att bygga en positiv grund för långsiktig stresshantering	186
10. DIN PERSONLIGA PLAN	191
10.1 Vad är en personlig plan?	191
10.2 Varför är en personlig plan viktig?	192
10.3 Skapa en tidslinje och vara flexibel i din plan	193
10.4 Fokusera på både kortsiktiga och långsiktiga mål	194
10.5 Mät dina framsteg och håll dig motiverad	195
10.6 Justera din plan vid behov och fortsatt växa	199
11. NYCKELN TILL FÖRÄNDRING	200
Övningar	202
BYE BYE STRESS OCH ÅNGEST	216

STRESS & ÅNGEST OCH HUR DU FÅR DEM ATT GÅ I PENSION

Kanske har du märkt att stress och ångest smyger sig in i din vardag som en oinbjuden gäst? Eller kanske känns det som om de redan har blivit så pass etablerade att de bestämmer över din tid? Oavsett om du är ny på att prata om stress eller har haft din beskärda del av den, så är den här boken din bästa vän på vägen mot en lugnare, mer balanserad vardag.

Det här är inte en bok som lovar att allt kommer bli perfekt på en gång (om du trott på sådana löften, så får du kanske ta en paus och skratta lite). Men vad den här boken kan göra är att ge dig verktyg, insikter och några riktigt smidiga metoder för att hantera stress och ångest – utan att du behöver förlora ditt sinne på vägen. För vi vet alla att livet inte alltid är en dans på rosor, men med rätt verktyg kan vi åtminstone få det att kännas som en dans där vi har koll på takten!

Boken är uppdelad i tio kapitel, och vi tar det steg för steg – från att förstå vad stress och ångest egentligen är (utan att gå för djupt i vetenskapen, lovar!) till att skapa sunda vanor, sätta mål och faktiskt börja känna oss bra nog – oavsett vad vi gör. Vi pratar om hur du kan skapa hälsosamma vanor, sätta din framtidsvision och använda små, enkla tekniker för att komma till ro – och så klart, hur du bygger upp självkänslan så att den kan hålla för alla livets stormar.

Och här kommer det viktiga – det är inte en tävling! Vi kommer att ta oss tid att faktiskt reflektera, och vi kommer att ge oss själva utrymme att växa. Ingen stress, ingen press. Så när vi kommer till alla övningar i boken, så tänk på dem som små steg, inte som ett maraton. Lägg en rutin där du kanske sätter av ett par minuter varje morgon eller kväll för att gå igenom en övning. Reflektera över den och låt den smälta in innan du hoppar vidare till nästa. Vi vill ju inte att det ska bli ännu en stressfaktor i ditt liv – vi är här för att skapa något hållbart och meningsfullt!

Vi ska också snacka lite om positiv psykologi. Ja, jag vet – det låter kanske som floskler ibland, men jag lovar, det fungerar. Du kommer att få reda på hur du kan börja vända de där negativa tankarna till något betydligt mer peppande – utan att behöva gå på en inspirationskurs på en tropisk ö (men om det lockar, så är vi alla för det också).

KAPITEL 1:

Vad är ångest och stress?

1.1 VAD ÄR STRESS?

Stress är egentligen kroppens sätt att säga "Nu måste vi reagera!" när vi ställs inför en utmaning. Det är en naturlig reaktion som har funnits med oss sedan urminnes tider, och den har en viktig funktion. När vi känner oss hotade, överväldigade eller pressade, aktiveras kroppens inbyggda alarmsystem för att förbereda oss på att hantera situationen. Det kan vara något akut som händer, som att få en plötslig uppgift på jobbet eller känna sig jagad av en deadline.

Det är kroppens motsvarighet till att trycka på en snabbreaktions-knapp. Hjärtat börjar slå snabbare, andningen blir ytligare, och vi får mer energi för att hantera situationen. Det här är något vi har haft med oss genom evolutionen – en slags inbyggd överlevnadsinstinkt som hjälpte våra förfäder att snabbt reagera på faror i omgivningen, som rovdjur eller andra hot. Denna reaktion gjorde det möjligt för dem att fly eller slåss för sin överlevnad.

I dagens samhälle handlar vår stress mer om vardagliga utmaningar än att undvika farliga djur. Men fortfarande har vi samma reaktion i kroppen. Stressen hjälper oss att hålla fokus, tänka snabbt och vara på topp när vi behöver det. Tänk på det som en snabbfix för att få oss att reagera effektivt när vi behöver handla snabbt.

Men här är grejen – stress är till för att vara tillfällig. Den ska komma när vi verkligen behöver den, som när vi står inför ett stort möte eller måste fatta ett snabbt beslut. Problemet uppstår när stressen blir långvarig, när den inte får chans att släppa, och vi hela tiden går omkring i beredskapsläge utan att få tid att återhämta oss. Och det är då stressen börjar skapa mer problem än den löser.

AKTIVERING AV DET SYMPATISKA NERVSYSTEMET

När stressen väl sätter in händer något fascinerande i kroppen. Det är som om alla interna system slår på för att förbereda oss för att agera – snabbt och effektivt. Det sympatiska nervsystemet, som är en av kroppens viktigaste delsystem, får genast en signal att sätta igång, och vi går från normalt läge till full beredskap. Tänk på det som en intern turbo-laddning, där varje del av kroppen gör sitt bästa för att få oss att reagera på det som hotar oss – vare sig det är en deadline som närmar sig eller en faktiskt fara. Hjärtat börjar slå snabbare, som om det försöker pumpa ut extra

ditt välmående, vilket är en grundläggande förutsättning för att kunna upprätthålla en sund självkänsla över tid. Och kom ihåg, det handlar inte om att vara hård eller ovänlig – det handlar om att vara tydlig och respektfull gentemot både andra och dig själv.

Så, långsiktig självkänsla handlar inte om att skapa snabba lösningar eller ”magiska” affirmationer. Det handlar om att aktivt bygga en vana av självmedkänsla, att stå upp för sig själv genom gränser, och att ge sig själv bevis på att man är tillräcklig, precis som man är. Det är en process, en som kräver att vi fortsätter att utmana oss själva och växa, men också en som gör oss starkare och mer motståndskraftiga när livet bjuder på sina utmaningar. Och när du har jobbat med dessa saker, kommer du inte bara att känna dig självsäker – du kommer att vara det.

ÖVNING 3: SJÄLVMEDKÄNSLA I VARDAGEN

Syfte: Att utveckla självmedkänsla genom att skapa vänliga tankar om sig själv.

Instruktioner: När du gör misstag eller har en svår period, skriv en vänlig kommentar till dig själv. Tänk dig hur du hade pratat med en vän som haft det svårt! Kanske är det ett bättre sätt att tala även till sig själv?

Exempel på kommentar: ”Det är okej att göra fel ibland. Jag är på väg att bli bättre.”

”Mistag”	Vänlig kommentar

ÖVNING 5: "POSITIVA BEKÄNNELSER"

Syfte: Att aktivt förändra den negativa inre dialogen genom att medvetet upprepa positiva och stärkande påståenden.

Instruktioner: Skriv ner tre positiva egenskaper om dig själv (kan vara fysiska, mentala eller personliga). Läs dessa högt varje morgon. När negativa tankar dyker upp under dagen, använd de här egenskaperna som ett ankare och påminn dig själv om det du har skrivit. Genom att sätta fokus på det positiva kan självkänslan stärkas och ångesten minska.

Positiv egenskap #1	Positiv egenskap #2	Positiv egenskap #3
Exempel: Jag är empatisk och lyhörd för andra	Exempel: Jag är kreativ och hittar lösningar på problem	Exempel: Jag har en stark arbetsmoral och ger alltid mitt bästa

Reflektion:

1. Hur känns det att säga dessa egenskaper högt varje morgon?

2. Skriv dina tankar här.

3. Vilka negativa tankar har du kunnat motverka under dagen genom att använda dessa egenskaper som ankare?

FRAMTIDSVISION: FYLL I DIN EGEN PLAN

Tidsram	Vad vill du ha uppnått?	Mål att arbeta mot	Första steget (vad kan du börja med nu)?
Om 4 veckor	Exempel: Jag vill börja träna regelbundet.	Exempel: Träna 3 gånger i veckan.	Exempel: Planera in träning i kalendern.
Om 6 månader	Exempel: Jag vill känna mig mer självsäker på jobbet.	Exempel: Ta på mig utmanande projekt på jobbet.	Exempel: Starta med ett litet projekt på jobbet.
Om 1 år	Exempel: Jag vill ha förbättrat min hälsa.	Exempel: Vara i bättre fysisk form och ha mer energi.	Exempel: Anmäla mig till en träningsgrupp.
Om 5 år	Exempel: Jag vill ha en stabil karriär och balans i livet.	Exempel: Ha ett jobb som jag trivs med och mer tid för fritid.	Exempel: Skapa en långsiktig karriärplan.

Instruktioner:

1. **Tidsram:** Definiera var du ser dig själv om fyra veckor, sex månader, ett år och fem år.
2. **Vad vill du ha uppnått?** Beskriv vad du vill uppnå i varje tidsram – det kan vara stora eller små mål.
3. **Mål att arbeta mot:** Bryt ner visionen i konkreta, mätbara mål. Vad behöver du göra för att komma dit?

4. **Första steget** (vad kan du börja med nu)? Skriv ner det första lilla steget du kan ta för att börja arbeta mot ditt mål. Börja där du är – det kan vara något litet, men viktigt för att komma igång!

Denna tabell gör att du kan bryta ner din framtidsvision på ett konkret sätt och börja ta action på dina mål.

7.3 MÅLENS ROLL I ATT FÖRVERKLIGA VISIONEN

När vi har en framtidsvision – den stora drömmen om hur vi vill att vårt liv ska se ut – kan det ibland kännas som en överväldigande utmaning att nå dit. Det är där målen kommer in i bilden. Mål är som små, konkreta steg som leder oss till vårt stora mål. De hjälper oss att hålla oss på rätt väg och ger oss en känsla av att vi faktiskt rör oss framåt.

Så här funkar det: En framtidsvision är en bild av det liv vi vill ha. Kanske handlar det om att ha en balanserad livsstil, vara mer närvarande i våra relationer, eller kanske starta ett eget företag. Det kan vara stort och ospecificerat, men här är tricket – att omvandla den där stora visionen till mål som vi faktiskt kan vidta åtgärder för. Målen är de saker vi gör varje dag som för oss närmare visionen.

Tänk på visionen som din destination – det där stället du vill vara om några år. Och målen? De är som dina vägskyltar längs vägen, som säger: *"Här är nästa steg, här är du på rätt väg!"* Utan dem blir resan lättare att missa. Målen är de delar av din framtidsvision som du kan bryta ner i konkreta och hanterbara bitar, som att sätta mål för vad du vill uppnå inom ett år, tre månader eller till och med nästa vecka.

Genom att sätta mål som direkt kopplar till din vision, gör du den till något mer än bara en dröm. Du gör den konkret. Och vet du vad det bästa är? När du når dina mål – de där små delmålen – ger det dig en massiv känsla av tillfredsställelse och motivation att fortsätta. Så när du har en tydlig framtidsvision och sätter mål som är riktiga steg på vägen dit, har du redan gjort resan mycket enklare att ta dig igenom. Och du vet vad? Det blir faktiskt riktigt roligt också.

Steg	Beskrivning	Exempel
Framtidsvision	Vad är din långsiktiga vision? Vad drömmer du om för ditt liv i stort?	Exempel: Jag vill känna mig frisk och energisk varje dag.
Mål	Vilka specifika mål kan du sätta upp för att nå din framtidsvision?	Exempel: Jag ska börja träna tre gånger i veckan.
Handlingar	Vilka konkreta handlingar behöver du ta för att uppnå dina mål?	Exempel: Jag bokar in tid för träning på måndagar, onsdagar och fredagar.



7.4 ATT SÄTTA SMARTA MÅL

När du har en framtidsvision och vet var du vill vara, är det dags att sätta mål som hjälper dig att komma dit. Det är här SMART-metoden kommer in, och den är en riktig gamechanger när det gäller att skapa konkreta och uppnåeliga mål.

Så, vad betyder egentligen SMART? Det står för Specifik (Specific), Mätbar (Measurable), Uppnåelig (Achievable), Relevant (Relevant) och Tidsbunden (Time-bound). Och här kommer själva grejen – dessa mål är inte bara några fluffiga drömmar som svävar omkring i luften. Nej, SMARTa mål är som din karta som hjälper dig att ta stegen på vägen mot din framtidsvision. Låt oss bryta ner det och kolla på varje del:

1. **SPECIFIKT:** Ett mål ska vara tydligt och konkret. Om ditt mål är att "bli hälsosammare", så är det inte specifikt nog. Vad innebär det? Är det att börja träna regelbundet, äta bättre eller kanske få bättre sömn? Ju mer exakt du kan vara, desto enklare blir det att ta konkreta steg. Tänk på detta som att ge ditt mål en skarp, klar bild. Inget svävande här, tack!
2. **MÄTBART:** För att kunna veta om du är på väg att nå ditt mål behöver du sätta upp mätbara indikatorer. Om ditt mål är att bli hälsosammare, kanske det handlar om att kunna jogga 5 km på 30 minuter eller att minska din veckovisa stressnivå med hjälp av mindfulness. Genom att ha något att mäta vet du exakt när du har uppnått ditt mål och kan fira din framgång!

3. **UPPNÅELIGT:** Det här handlar om att vara realistisk. Du ska sätta mål som är utmanande, men också möjliga att uppnå. Det är lätt att bli inspirerad av någon annan och tänka ”Jag vill kunna springa ett maraton nästa vecka!”, men är du inte där än, kommer det bara att skapa stress. Börja med delmål som leder dig mot det stora målet. Ett steg i taget!
4. **RELEVANT:** Målet måste ha betydelse för dig och för din framtidsvision. Om ditt mål är att springa en mil, men du inte riktigt tycker om att springa, kanske det inte är det bästa målet för dig. Välj mål som verkligen motiverar dig och som är kopplade till något du bryr dig om. Det ska vara något som får dig att känna att ”det här kommer att förbättra mitt liv” och inte bara något som någon annan tycker att du borde göra.
5. **TIDSBUNDET:** Det här handlar om att sätta en tidsram. När vill du ha uppnått ditt mål? Är det en månad, tre månader, ett år? Att sätta en deadline ger ditt mål brådskan och gör att du kan fokusera på att ta steg i rätt riktning. Men håll det realistiskt – inget går i kras om du inte når dit på en dag, men ett mål utan en tidsram är lätt att skjuta på för evigt!

SÅ, VAD GÖR DU NU? HÄR KOMMER ÖVNINGEN:

1. Sätt ett mål som du vill uppnå inom 1-3 månader (det kan vara något stort eller litet, men välj något som betyder något för dig).
2. Använd SMART-metoden för att definiera det målet så klart och mätbart som möjligt.
3. Skriv ner delmål som du kan jobba mot varje vecka, och håll dig ansvarig genom att kolla på dina framsteg varje vecka.

Kom ihåg – det handlar inte om att vara perfekt! Det handlar om att ha en plan, hålla fokus och göra de små stegen för att komma dit du vill. Och när du ser dina framsteg, ge dig själv en mental high-five. Det är de små triumferna på vägen som ger den största glädjen!

SMART Goal Setting

SMART Criteria	Fyll i ditt mål här
Specifikt	
Mätbart	
Uppnåeligt	
Relevant	
Tidsbundet	

7.5 MÅL FÖR OLIKA DELAR AV LIVET

När du skapar din framtidsvision är det viktigt att inte bara fokusera på en aspekt av ditt liv. För att skapa en balanserad och hållbar vision måste vi tänka på alla de olika delarna som gör oss till hela människor. Våra karriärmål, hälsomål, personliga utvecklingsmål, ekonomiska mål och relationsmål – alla dessa spelar en roll i vårt övergripande välmående.

När du har en tydlig vision för varje aspekt av ditt liv blir det lättare att skapa en helhetsbild av din framtid. Om vi bara fokuserar på en del av livet – till exempel jobbet – riskerar vi att andra viktiga områden försummas, och vi riskerar att känna oss överväldigade eller otillräckliga när något faller mellan stolarna. Det kan också bidra till stress och ångest om vi inte ger utrymme för balans mellan arbete, relationer och personlig utveckling.

Genom att sätta mål inom varje kategori säkerställer du att inget område går på undantag, och att du bygger en livsstil som stödjer ditt välmående på alla fronter. Målen inom hälsa, personlig utveckling och relationer hjälper dig att skapa en stabil grund, vilket gör det lättare att hantera vardagens stress och oro. När du känner att alla delar av ditt liv är i harmoni minskar risken för att stress och ångest ska ta över.

Det handlar inte om att ha perfektion i varje del av livet, utan att ha en hälsosam balans. Om du till exempel har karriärmål, men inte har tagit hänsyn till din hälsa eller dina relationer, kommer det sannolikt att skapa stress och känslan av att något saknas. Mål inom hälsa, personlig utveckling och relationer stärker varandra och gör det enklare att upprätthålla en hållbar livsstil.

Så, när du arbetar med din framtidsvision och målsättning, tänk på alla delar av

ditt liv och hur de samverkar. Genom att ge dig själv möjlighet att utvecklas på flera fronter minskar du inte bara risken för stress och ångest, utan du skapar också en mer harmonisk och givande livsstil. Genom att bygga mål för varje område skapar du en väg framåt där alla bitar är på plats – och du kan hantera motgångar och stressigare perioder med större lätthet.

7.6 VISUALISERING AV MÅL OCH FRAMSTEG

Visualisering är en kraftfull metod för att stärka våra mål och hjälpa oss att faktiskt nå dem. Det handlar inte bara om att tänka på våra mål, utan om att se dem framför oss som om de redan är en del av vårt liv. När vi visualiserar vårt framtida jag som har uppnått sina mål – oavsett om det handlar om en ny karriär, bättre hälsa eller mer balans i livet – skapar vi en stark känslomässig koppling till den framtiden. Det hjälper oss att bli mer motiverade och inspirerade att ta de konkreta stegen för att nå dit.

Genom att verkligen känna på hur det skulle kännas att nå vårt mål – om vi ser det klart framför oss – ger vi oss själva den energi och drivkraft som behövs för att fortsätta på vägen dit. Och här handlar det inte bara om att tänka på resultatet. Att visualisera alla de små steg vi behöver ta för att komma dit är lika viktigt. Varje gång vi ser oss själva ta ett steg närmare vårt mål, stärker vi vår självsäkerhet och vår tro på att det är möjligt.

Och varför är detta så viktigt för att hantera stress och ångest? Jo, när vi ser en tydlig väg framför oss, där vi vet exakt vad vi behöver göra, minskar vi känslan av osäkerhet och överväldigande. Många gånger uppstår stress och oro när vi inte vet vad vi ska göra eller hur vi ska komma dit vi vill. Genom att bryta ner vårt mål i hanterbara delar, och visualisera varje steg, skapar vi både klarhet och fokus. Det gör att vi kan ta en sak i taget, istället för att känna oss överväldigade av hela processen.

Så när du tar dig tid att visualisera dina mål och framsteg, tänk på det som att skapa en mental karta som leder dig genom livet. Det handlar inte om att bara drömma om framtiden, utan om att ta ett aktivt steg i att göra den framtiden till verklighet.

7.7 ATT HÅLLA SIG MOTIVERAD PÅ VÄGEN MOT SINA MÅL

Att hålla motivationen uppe är ofta en av de största utmaningarna på vägen mot våra mål. När vi sätter oss själva på en väg mot förändring, kan vi vara fulla av entusiasm i början, men efter ett tag börjar motivationen sänka sig. Det är helt normalt! Livet har en förmåga att komma i vägen, och ibland känns det som om vi inte gör några framsteg, vilket leder till frustration. Men här kommer en viktig insikt: motivation handlar inte bara om att känna sig inspirerad varje dag, utan om att hitta sätt att hålla engagemanget uppe, även när det känns tufft.

För att hålla motivationen vid liv handlar det om att hela tiden påminna sig själv om varför man satte målen från början. Vad var det som fick dig att vilja förändras? Vad skulle det innebära för ditt liv om du verkligen uppnår dessa mål? Att hålla visionen levande i ditt sinne kan ge dig den energi och det fokus som behövs för att fortsätta även när vägen känns lång och utmanande.

En annan viktig del är att fira de små framstegen! Det handlar inte bara om att fira den stora slutliga framgången, utan om att erkänna och fira varje litet steg du tar mot ditt mål. Varje gång du gör ett framsteg, ge dig själv ett erkännande – även om det bara handlar om att ha hållit fast vid rutinen en vecka till. När vi firar de små framstegen stärker vi vår känsla av framgång och gör det lättare att hålla momentum.

Motivation handlar också om att omge sig med rätt stöd. Att ha människor omkring sig som hejar på dig och tror på dina mål kan göra en stor skillnad. Det kan vara en vän, en mentor eller en stödgrupp som hjälper dig att hålla fokus när tvivlen dyker upp. Att prata om dina mål med andra gör att du påminner dig själv om varför du vill nå dit, och deras positiva energi kan hjälpa till att hålla dig på rätt spår.

Om du känner att motivationen börjar sina, påminn dig om varför du började, fira de små framstegen och sök stöd från dem som tror på dig. Och kom ihåg – det är inte alltid hur snabbt du går som spelar roll, utan att du fortsätter att ta steg framåt, även om de ibland är små. Det viktiga är att hålla visionen levande, för den kommer att vara din drivkraft även när vägen känns tuff.

7.8 HANTERA HINDER OCH MOTGÅNGAR – OCH JUSTERA DIN FRAMTIDSVISION VID BEHOV

Att stöta på hinder på vägen mot våra mål är helt normalt, men ibland innebär det också att vi måste ta ett steg tillbaka och reflektera över vår framtidsvision. Det betyder inte att vi ger upp på våra drömmar, utan att vi justerar kursen när vi märker att våra ursprungliga mål kanske inte längre stämmer överens med våra nya omständigheter eller prioriteringar.

Så vad gör man när vägen mot målet inte längre känns rätt? Det handlar om att vara flexibel och modig nog att omvärdera och justera sina visioner när livet förändras. Kanske upptäcker du att du har växt som person, och att du nu har nya mål och drömmar. Det är helt okej! En framtidsvision är inte en statisk karta, utan snarare en levande riktlinje som kan utvecklas och förändras för att återspegla den du är och den du vill bli.

Att justera din framtidsvision kan också handla om att göra målen mer realistiska. Om ett mål visade sig vara svårare att nå än du trott, kan det vara dags att dela upp det i mindre bitar eller justera tidsramen för att vara mer hanterbar. Detta handlar

inte om att ge upp, utan om att ge dig själv utrymme att växa och lyckas på ett sätt som är hållbart för dig. Så istället för att se på justeringar som misslyckanden, kan de ses som en naturlig anpassning på din resa mot ett bättre liv.

När du justerar din vision eller dina mål, ta en stund och fråga dig själv: "Vad är verkligen viktigt för mig just nu? Vad vill jag uppnå och varför?" Det hjälper dig att få klart för dig om målen fortfarande speglar din sanna passion och värderingar. Om inte, ändra kursen!

Och kom ihåg: att vara flexibel med sin vision betyder inte att du släpper taget om dina drömmar. Det handlar om att vara realistisk och självsnäll nog att göra de justeringar som krävs för att fortsatt vara på rätt väg – en väg som känns inspirerande och uppnåelig för dig.

Stöter du på hinder och känner att din väg inte längre känns rätt, ta ett djupt andetag, omvärdera och justera din framtidsvision så att den fortfarande speglar din passion, värderingar och din förmåga att växa.

ÖVNING 1: MÅLFORMULERING (SMART)

Syfte: Hjälpa dig att skapa mål som är specifika, mätbara, uppnåeliga, relevanta och tidsbundna.

Fyll i dina mål utifrån SMART-principen.

Tabell: Använd tabellen för att sätta upp SMARTa mål.

Specifikt mål	Mätbart	Uppnåeligt	Relevant	Tidsbundet

ÖVNING 10: "DELA UPP MÅLEN I SMÅ BITAR"

Syfte: Att undvika överväldigande känslor genom att bryta ner stora mål i små, hanterbara bitar.

Instruktioner: Skriv ner ett stort mål du vill uppnå. Dela sedan upp det i 3-5 mindre, konkreta delmål. För varje delmål, skriv en handlingsplan med en deadline. Genom att bryta ner målet i små steg kan du känna att du gör framsteg och undvika den stress som kommer av att se målet som för stort eller oöverkomligt.

Stort mål	Delmål	Handlingsplan	Deadline
Exempel: "Starta eget företag"	Delmål 1: Skriv en affärsplan	Skriva ned affärsidé och mål	1 vecka
	Delmål 2: Hitta finansiering	Sök efter finansieringsalternativ	2 veckor
	Delmål 3: Bygg en hemsida	Designa och skapa en enkel webbplats	3 veckor
	Delmål 1:		
	Delmål 2:		
	Delmål 3:		
	Delmål 1:		
	Delmål 2:		
	Delmål 3:		
	Delmål 1:		
	Delmål 2:		
	Delmål 3:		