

Motivation i vardagen!

Små saker som gör stor skillnad!

Christer Isehag

Hemläxan #2

Den här gången handlar dels hemläxan om att träna sin lyssnarförmåga och dels spana efter människor med tydliga beteenden som vi kan sortera in i färgerna.

- ❑ Träna din lyssnarförmåga genom att ställa följdfrågor. Berätta inte om vad du tycker eller har upplevt utan låt fokus vara kvar på berättare en stund till och gör det med dina frågor!
- ❑ Spana i vardagen efter omgivningens olika beteenden och försök att sortera in dessa i de olika färgerna. Beskriv hur personen agerade och hur du hanterade det hela. Du får gärna hitta situationer där allt gick bra men också dela med dig av situationer där det hela inte förlöpte så väl som du önskat.

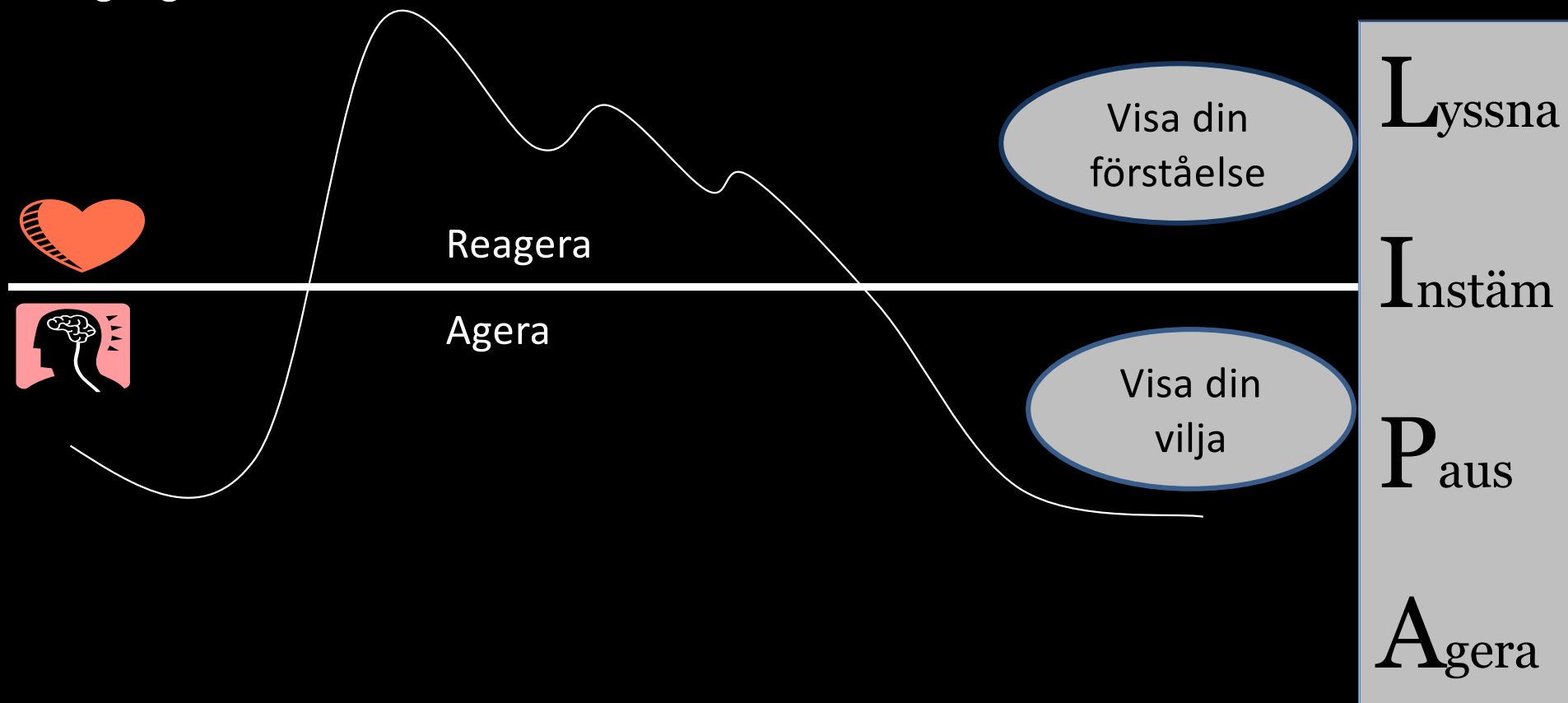
*Lycka till
Christer*

www.isehag.se

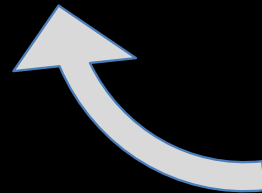
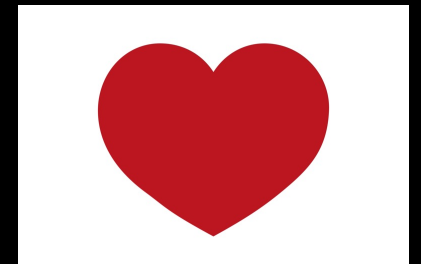
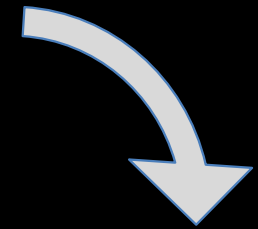
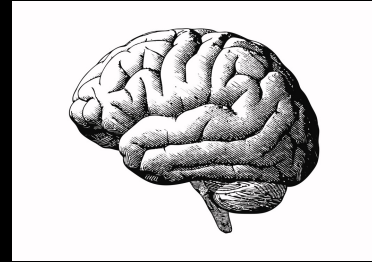


Alltid
Aldrig
Jämt
Varenda gång

Reaktionstrappan



Autopiloten



Våra mönster

- ☐ Du tänker 60 000 tankar varje dag!
- ☐ 99% av dagens tankar är samma som gårdagens!
- ☐ Tanken kommer med 300 km/h
- ☐ Vi följer våra inprogrammerade manus!



Energitjuvar – vilka är det?

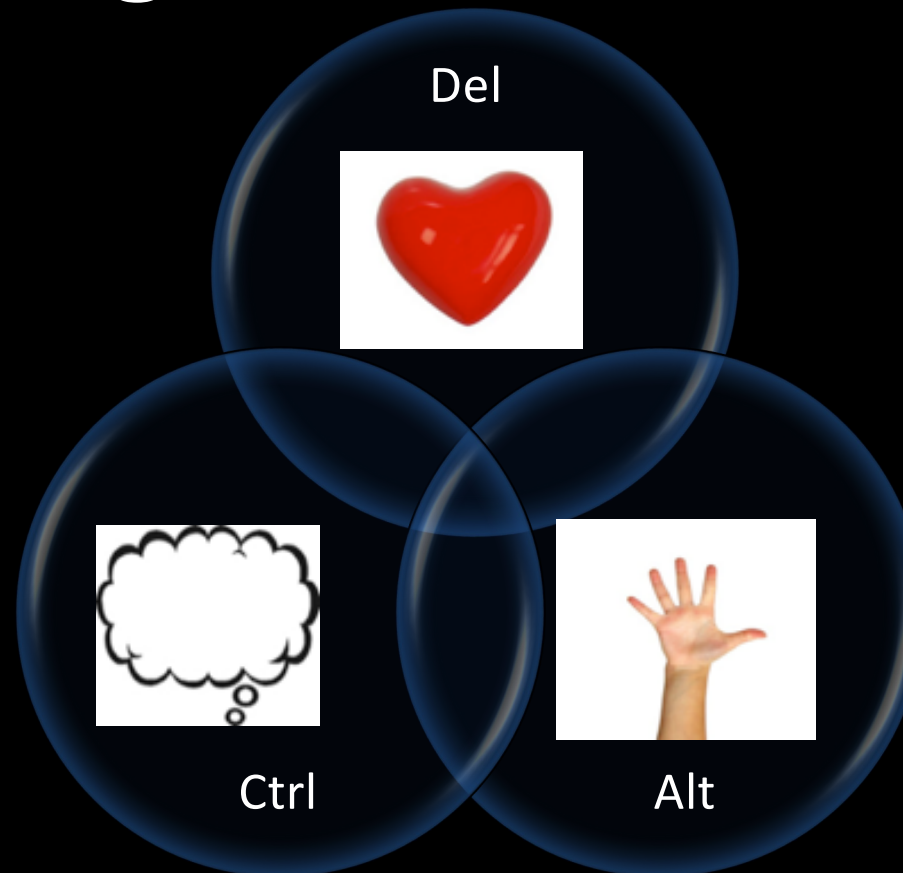
- ☐ IT/Teknik
- ☐ Sura kollegor
- ☐ Väder
- ☐ Förseningar
- ☐ Negativa människor
- ☐ "Är du sur?"



- ☐ Köer
- ☐ Västtrafik/SJ
- ☐ Gnäll/Ältande
- ☐ Partner/släktingar
- ☐ Barnen

Alla de här energitjuvarna är en del av livet och du kan, mer eller mindre, inte påverka att de finns. Däremot kan du påverka hur du förhåller dig till dessa!

En mänsklig omstart – Ctrl+Alt+Del

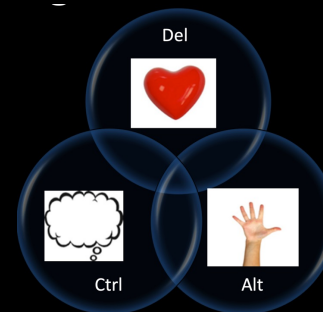


Vad du
tänker och
vad du gör
kommer
påverka din
egen känsla!

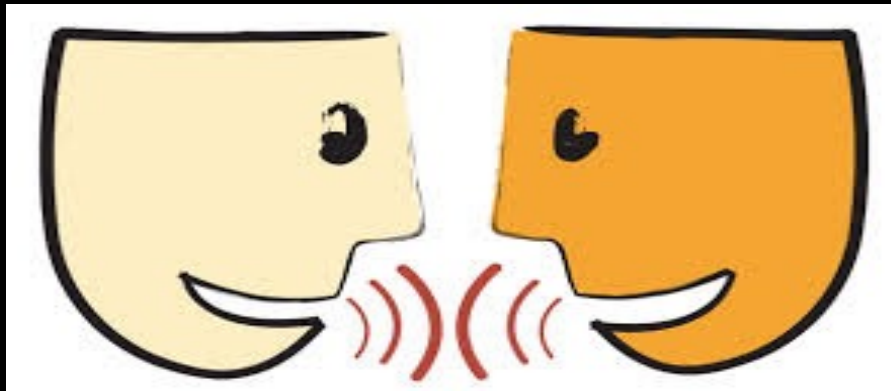
Acceptans



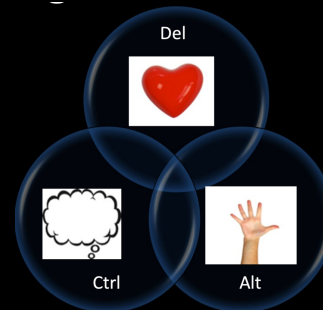
christer@isehag.se



Prata av dig...



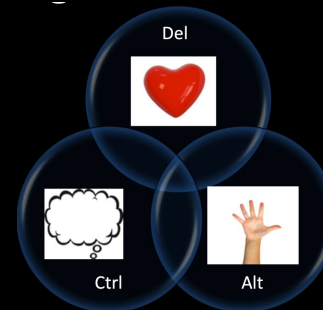
christer@isehag.se



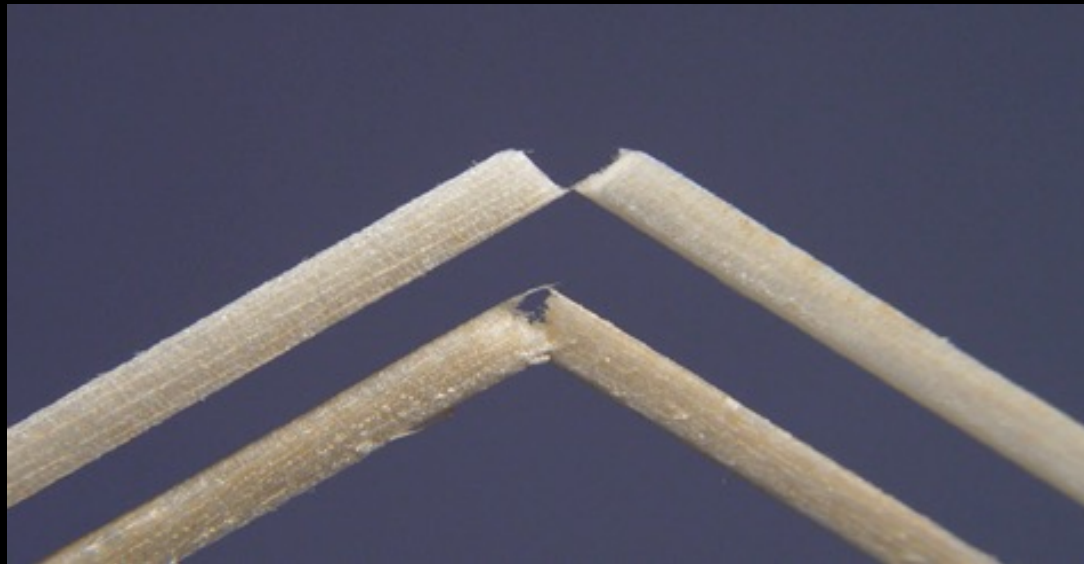
Gör något fysiskt...



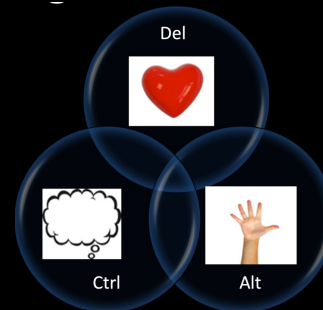
christer@isehag.se



Bryta mönster...



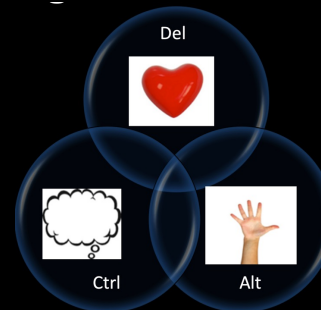
christer@isehag.se



Förbered dig...



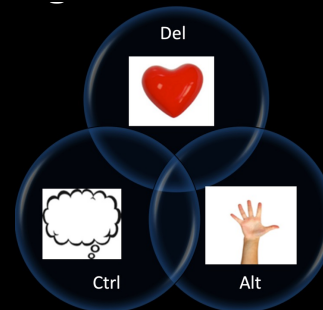
christer@isehag.se



Längtan och minnen...



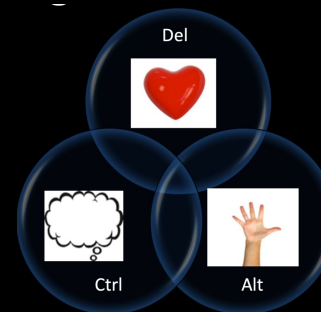
christer@isehag.se



Humor...



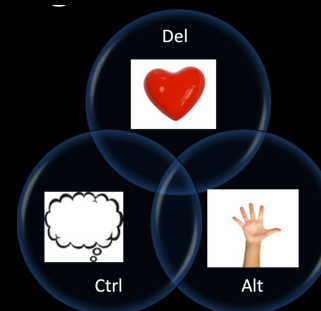
christer@isehag.se



Musik...

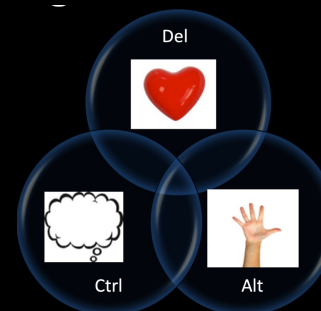


christer@isehag.se





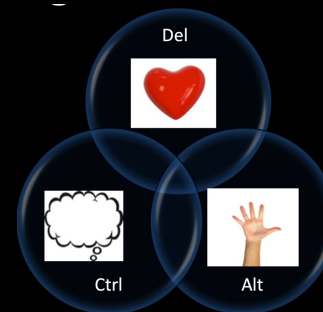
www.isehag.se



Djupandning



www.isehag.se



Igår

Jag
var...

Idag

Jag
är...

Imorgon

Jag
strävar...

Det var inte bättre förr...det
kanske var du som var bättre
förr!?

Dags att "vända blad"!

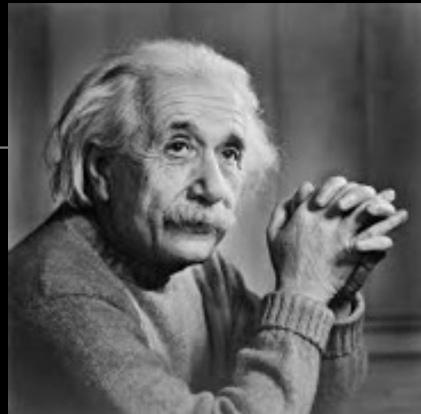
- ☐ Vad skulle du vilja justera?
- ☐ Vad skulle du vilja sluta irritera dig på?
- ☐ Vilka situationer skulle du vilja kunna hantera på ett bättre sätt?
- ☐ Vilka personer skulle du vilja ha en bättre relation till?
- ☐ Vilka steg kan du ta? När kan du göra det?
- ☐ Vilket är det första steget du skulle vilja ta?

Att hålla motivationen levande!

- ☐ Lipa
- ☐ Reflektera på din autopilot!
- ☐ Energitjuvar är ofta en del av livet!
- ☐ Skapa din egen Ctrl+Alt+Del
- ☐ Du har alltid möjligheten att uppgradera dig till en ny och bättre version!



Om du gör som du alltid har gjort men
förväntar dig ett nytt resultat...
...då är det första tecknet på att
du är på väg att bli en idiot!



Albert Einstein