

Att motivera sig i motvind!

Små saker som gör stor skillnad!

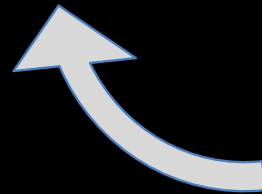
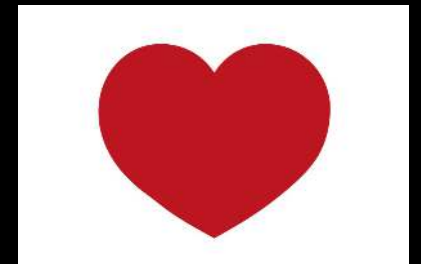
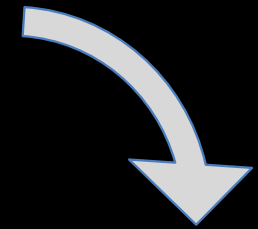
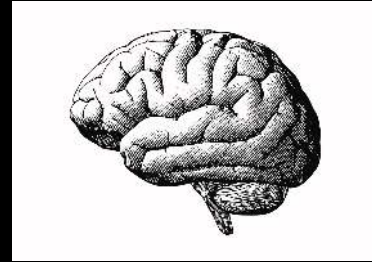
Christer Isehag

www.isehag.se

Energitjuvar – vilka är det?



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!

Hur påverkas
du av din egen
autopilot?

Tips!

Om något inte fungerar - Gör något nytt!



Hur är min
känsla just
nu?

Varför
muttrar jag
just nu?

NÖDBROMS

Vad var
det som
hände?

Hur går
mina
tankar?

S.O.B.E.R.

- ☐ När du känner starka känslor som ilska, frustration eller stress.
- ☐ När du vill undvika att säga eller göra något du ångrar.
- ☐ När du vill bryta ett negativt beteendemönster.
- ☐ När du vill fatta mer genomtänkta beslut.
- ☐ När du vill hantera vardagens små och stora utmaningar med större lugn och självkontroll.

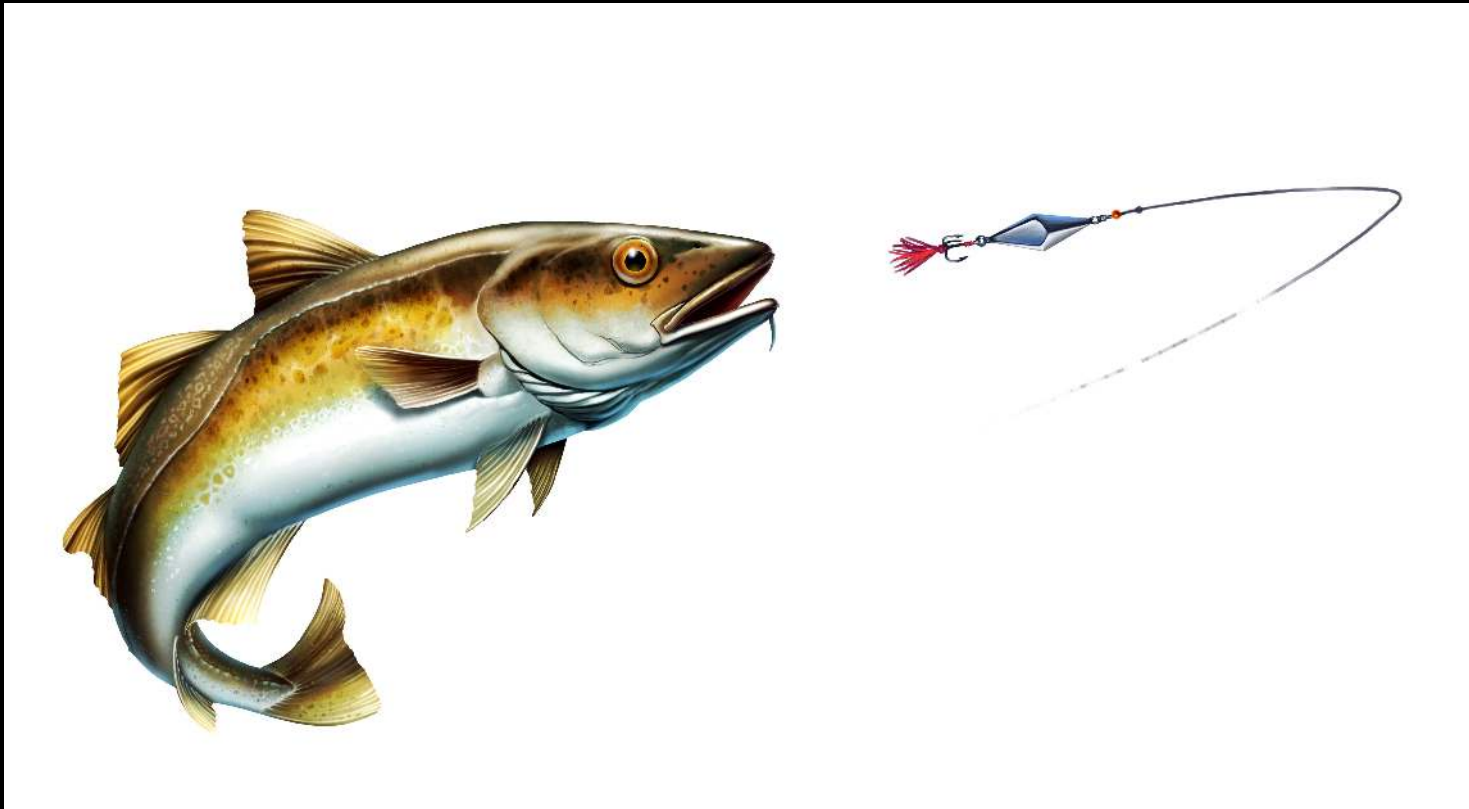


S.O.B.E.R.

- ☐ Stop
- ☐ Observe
- ☐ Breathe
- ☐ Expand
- ☐ Respond

Vad har jag för
alternativ?

Nappa inte på betet!



Frågetekniken

Öppna

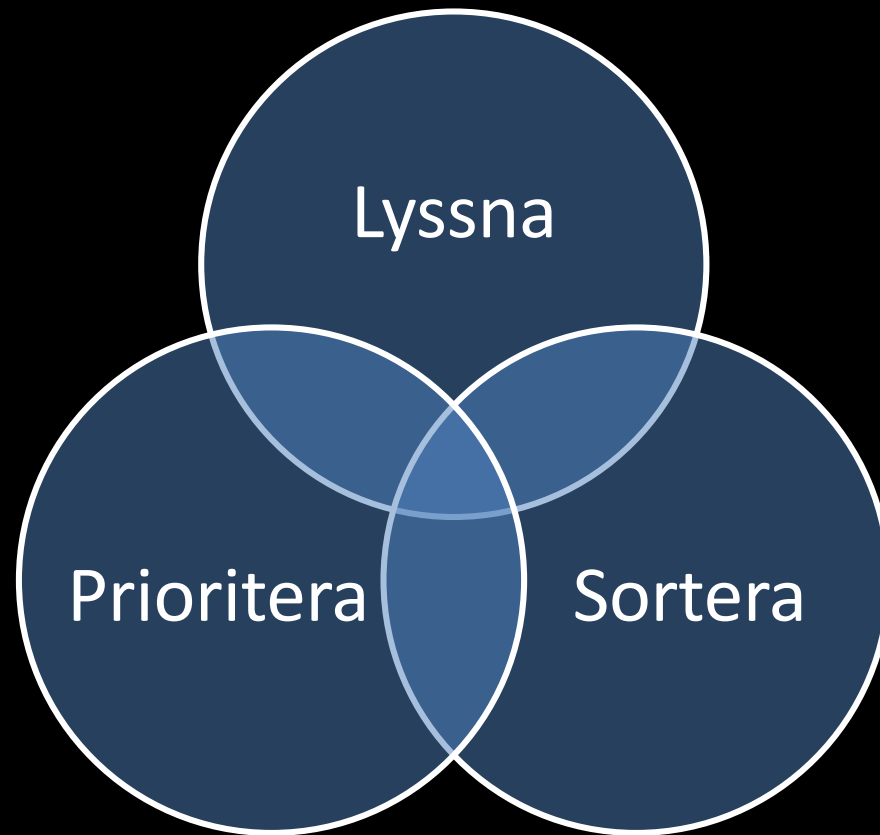
- ☐ Berättarfrågor
- ☐ Vad, Vem, Hur, När, Var
- ☐ Används för att veta mer
- ☐ Följdfrågor fördjupar informationen

Slutna/stängda

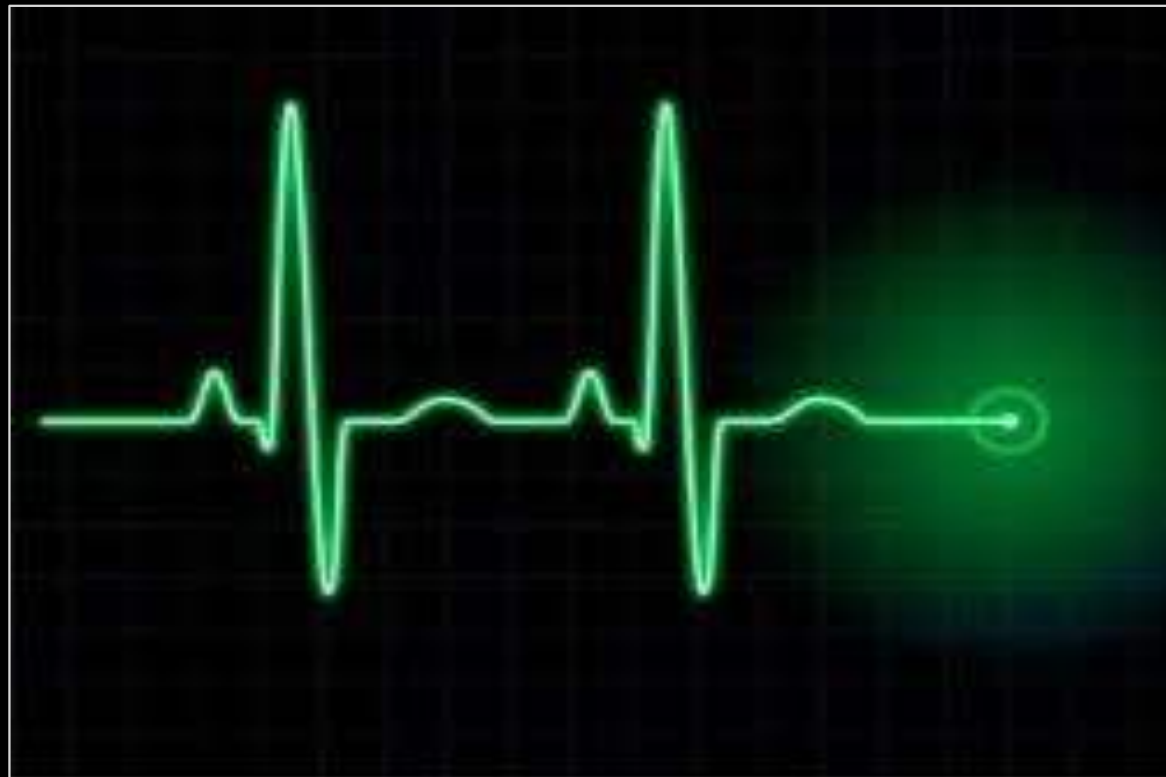
- ☐ Ja & Nej frågor
- ☐ Är du, kan du, vill du...
- ☐ Används för konkreta klargöranden
- ☐ Bra för att kontrollera om sammanfattningen stämmer



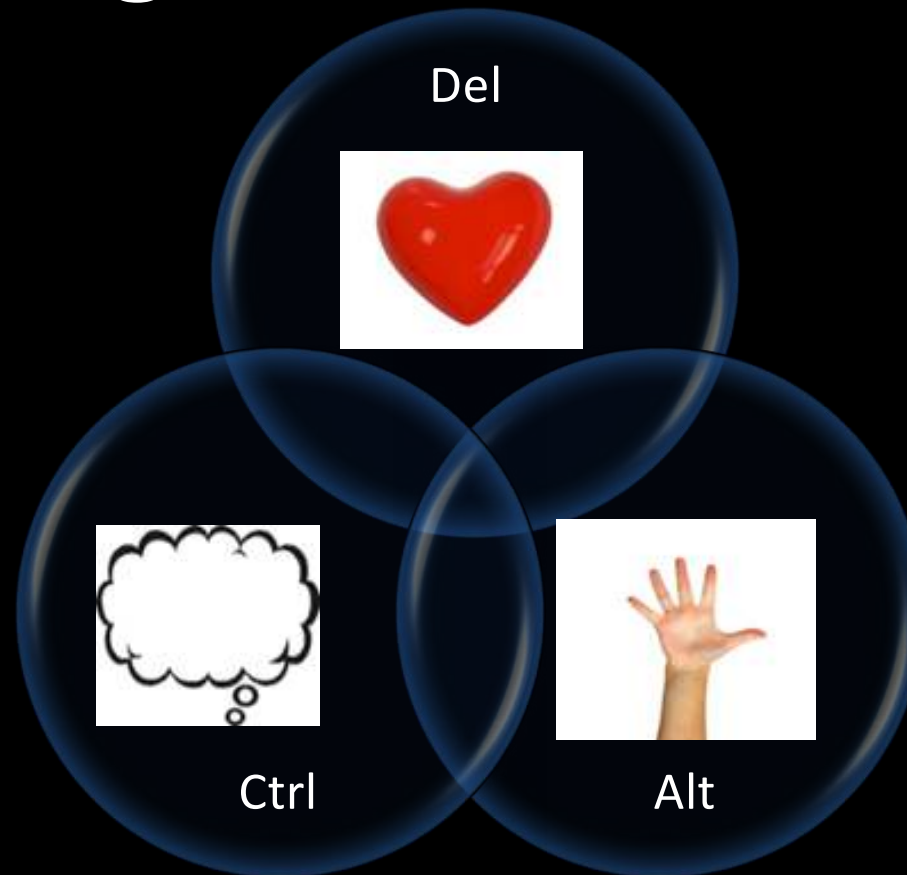
Att aktivt lyssna för att förstå!



Dagskurvan...



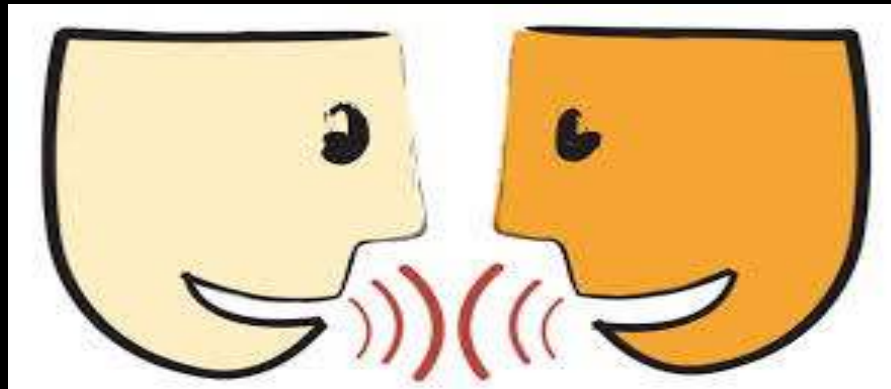
En mänsklig omstart – Ctrl+Alt+Del



Acceptans



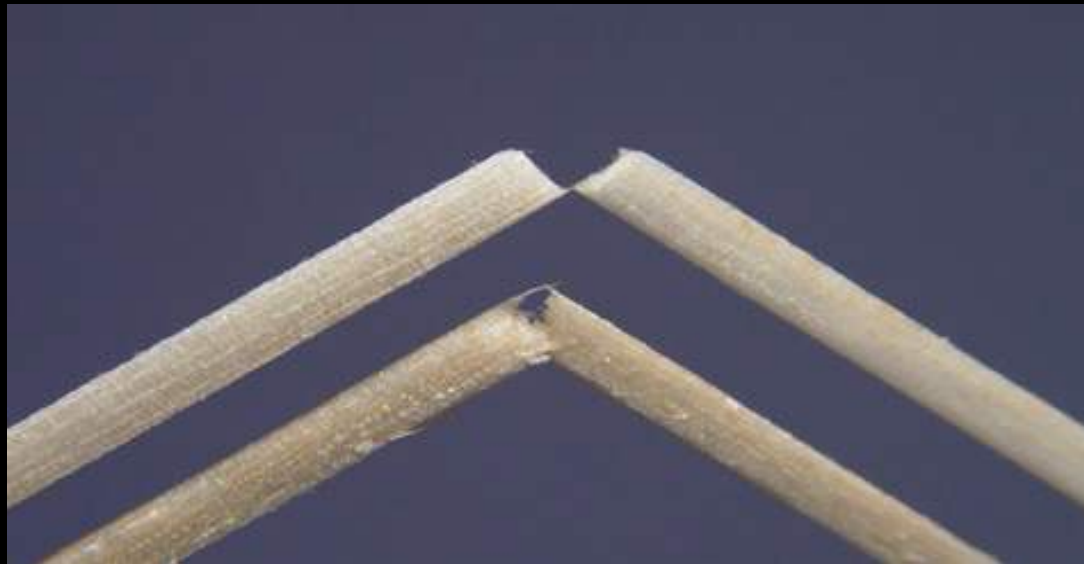
Prata av dig...



Gör något fysiskt...



Bryta mönster...



Förbered dig...



christer@isehag.se

Längtan och minnen...



Humor...



Musik...





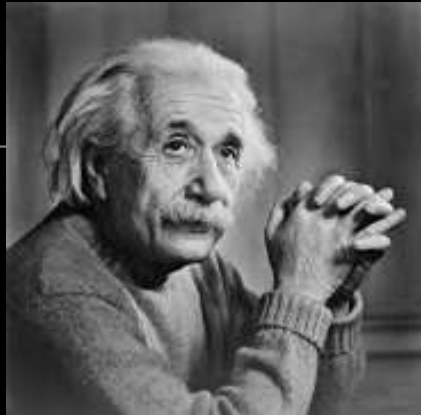
www.isehag.se

Djupandning



www.isehag.se

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