

Copyright: ©Josephine Carlsson 2024

www.jcifc.se

Foto och Grafiskformgivning av övningshäfte: Josephine Carlsson

Grafisk form: Carina Johansson @design_by_carina

(ej i övningshäftet men väl i det innehåll som är här från boken)

Illustration: Josephine Carlsson

Bokförlaget: www.ownyourbook.se

ISBN: 978-91-988961-2-1

ETT LITE ANNAT SÄTT
ATT *tänka*



PRIVAT PERSONLIGT PROFESSIONELLT

JOSEPHINE CARLSSON

ÖVNINGSHÄFTE

Välkommen!

Du har nu hämtat övningshäftet som gör att du inte behöver skriva i boken.

När du valt detta alternativ kommer övningarna finnas tillgängliga här men du är i behov av din bok parallellt under din läsning för att få förståelse av hela sammanhanget.

Boken finns att köpa på www.jcific.se om du inte har den via bibliotek och annan näthandel.

I häftet kommer det ges plats att skriva i fälten och teckna bäst du vill. Prova att inte sätta stop för dina tankar utan vänd fram och tillbaka med hjälp av frågorna som finns i boken.

Jag rekommenderar att du skriver ut tre häften och använder ett för varje roll.

PRIVAT PERSONLIG PROFESSIONELL – detta speciellt om du använder häftet inom din profession så du får ha din privata del för dig själv.

Kapitlen är märkta med rubrik där övningen är, samt sidnummer där kapitlen börjar.

Jag önskar dig en trevlig förändringsresa!

Med vänliga Hälsningar Josephine

Din förändringsresa

Detta dokument är ett lite annat sätt att skriva än i boken.

Din roll som privat, personlig eller professionell

Namn_____

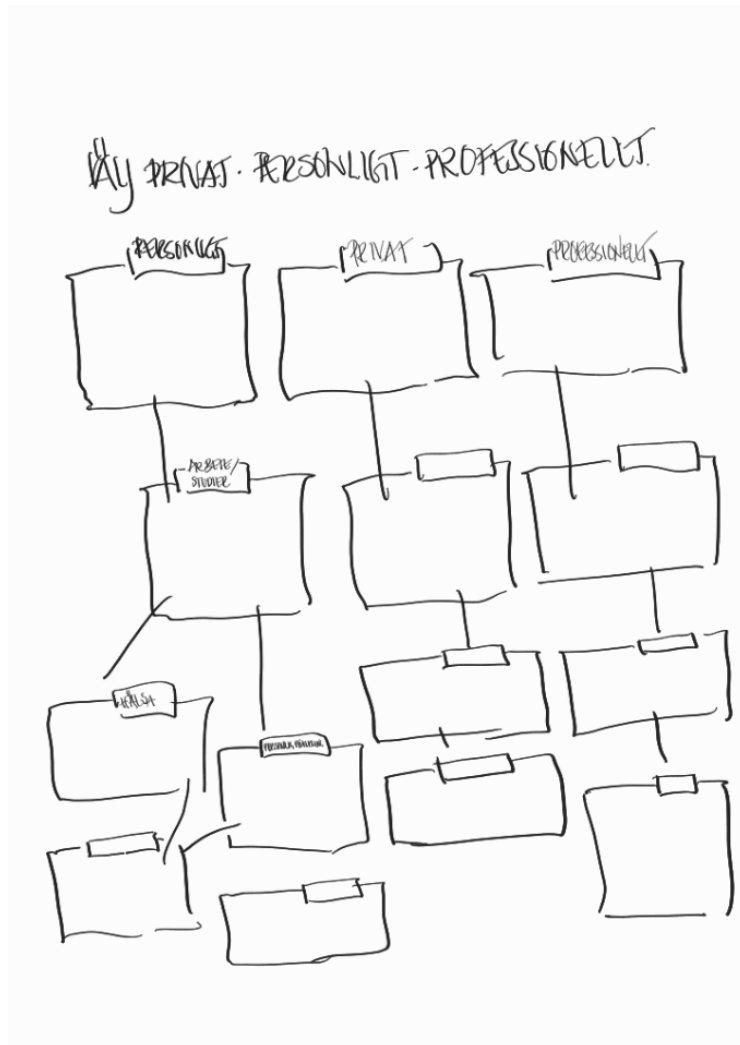
Datum_____

Roll__

HÅLL ISÄR DINA ROLLER PRIVAT, PERSONLIGT OCH PROFESSIONELLT PÅ ETT BESTÄMT MEN ÖDMJUKT SÄTT

Inför övning 1 s.26

Den teknik med uppdelning i mappar som jag presenterar nedan är bra att lägga på minnet. Då kan du enkelt dela upp olika ämnen även i kommande övningar.

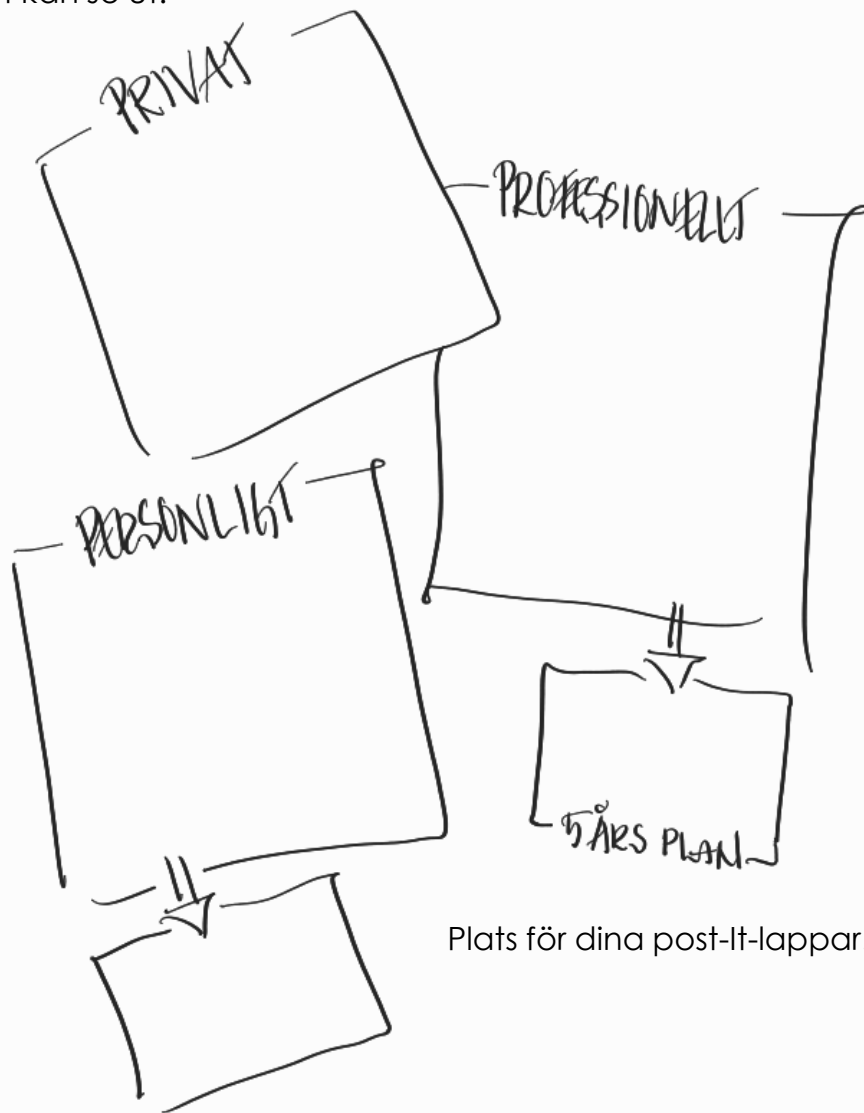


Du har...

Jag vill nu att du funderar på vad du skulle vilja förändra i ditt liv för att få mer balans.

ÖVNING 1

Börja med att skapa mappar med post-it-lappar. Nedan ser du exempel på hur det kan se ut.



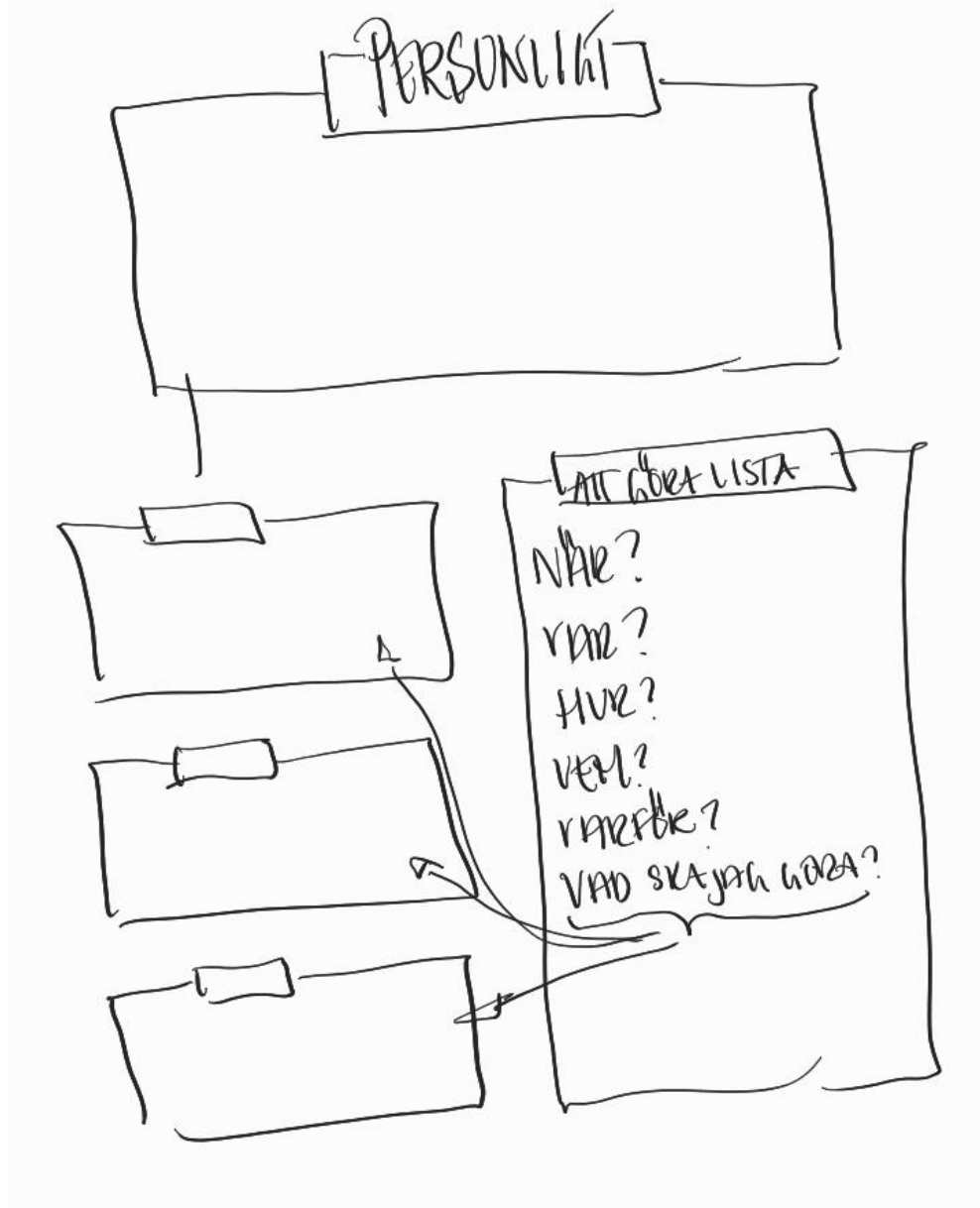
Arbeta utifrån de tre rollerna men ta gärna en roll i taget som rekommenderat.
Vissa uppdrag kan gå in i varandra men försök att särskilja så tydligt du kan.
Skriv datum!

Gör en ruta under din huvudrollsruta för att tydliggöra dina undergrupper.
Undergrupperna kan utgöras av följande:

PRIVAT Kan vara familj, partner, släkt, vänner, föreningsliv.

PERSONLIGT Kan vara din hälsa, framtid, personliga utveckling.

PROFESSIONELLT Kan vara kollegor, arbetslag, chefer, kunder.

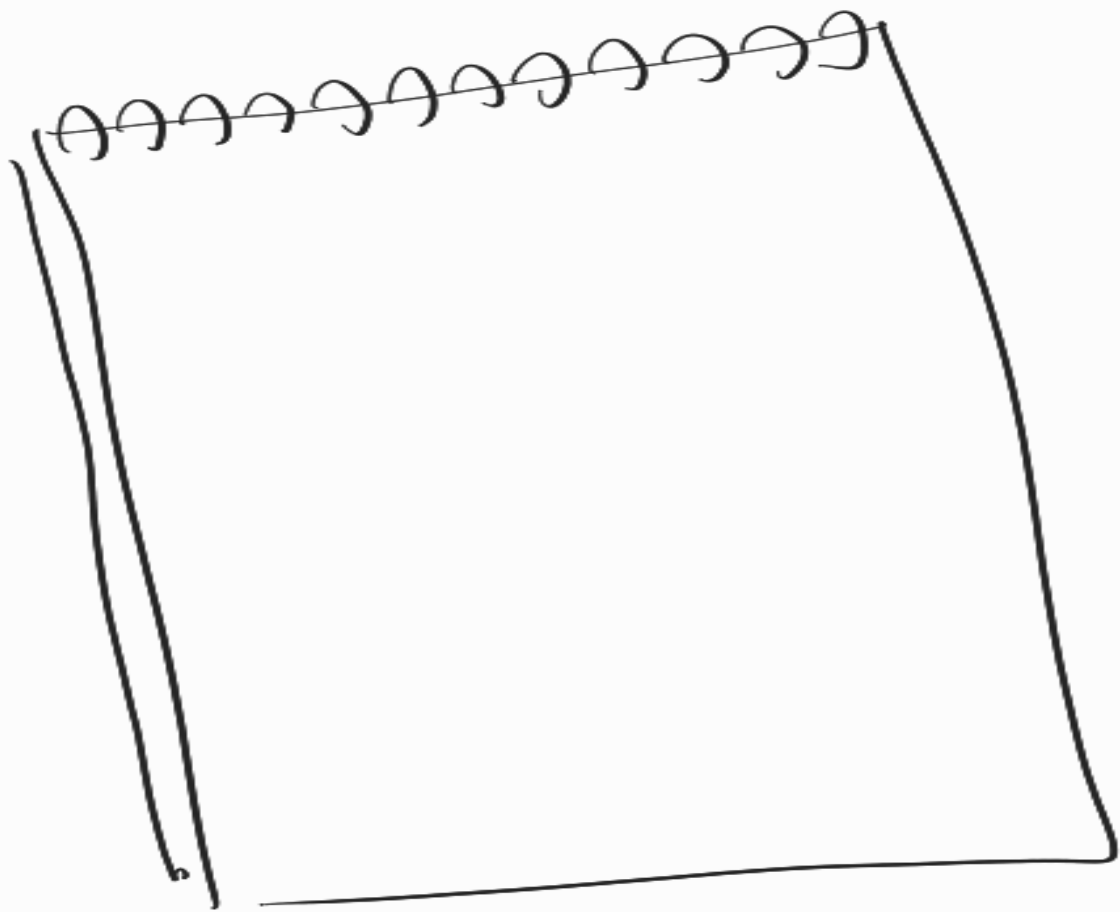


BELÖNA DIG SJÄLV

1. Bestäm dig för om du har gjort dig förtjänt av en belöning.
2. Bestäm vad du kan säga för att belöna dig själv.
3. Bestäm vad du kan göra för att belöna dig själv (unna dig något).
4. Belöna dig!

Källa: alltomart.se Helena Hammarström Sociala Nycklar AB

Skriv gärna ner hur du belönar dig denna gång!



SYFTE OCH TANKE
MED EN FÖRÄNDRING

Från s.38

Vilken slags förändring vill du göra just nu?

DATUM_____

SYFTE_____

TANKE_____

Nu har du vänt och vridit på syfte och tanke en stund.

Nu fokuserar du på om detta är uppnåbart.

- Hur kan det bli uppnåbart?
- Vad skulle du behöva för att uppnå denna förändring?
- Gagnar förändringen bara dig eller även andra personer?
- Vad är det som skulle göra det uppnåbart?

UPPNÅBART_____

Nu tänker jag att du skriver om det är genomförbart.

- Hur skulle förändringen kunna bli genomförbar?
- Vad behöver du göra för att kunna fullfölja ditt syfte?

GENOMFÖRBART_____

Läs nu igenom det du skrivit. Jag hoppas att du känner att det är en hållbar process och att de olika delarna är tydligare för dig nu.

Bra gjort! Belöna dig för det du gjort innan du läser vidare.

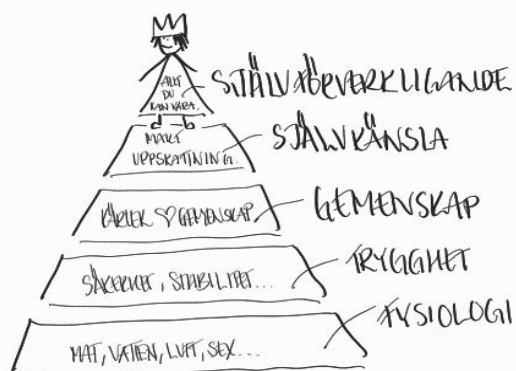
5

TYDLIGGÖR DINA BEHOV OCH FÅ EN BÄTTRE LIVSKVALITÉ
ISTÄLLET FÖR ATT ANPASSA DIG TILL ANDRA

Från s.41

VAD ÄR DINA BEHOV?

MARSLONS BEHOVSTRAPPA



* NÄR DU VET VAD DU BEHÖVER
ÄR DET LÄTTARE ATT BE OM DEN
FÖRÄNDRING DU VILL HA.

ANKNYTNINGSPROBLEMATIK
OCH HUR DEN KAN ÅTGÄRDA

Från s.54

Övning: Dina omsorgspersoner. Se över eventuella likheter mellan brister i din tidiga anknytning och dina relationer idag. Bli medveten om mönster som du behöver bryta. Gör mappar för dina tidigare omsorgspersoner och för dina relationer idag. Titta på de olika beteendemönstren – är de positiva eller negativa?

Glöm inte bort att du är grunden i allt det fina du skapar.

INDIVIDEN, JAGET OCH GRUPPEN

Från s.58

ÖVNING

BÖRJA MED ATT TITTA PÅ DIG SJÄLV SOM INDIVID:

Vem är du?

Hur gör du?

Hur ser du dig själv från ett drönarperspektiv? Är det ditt sanna jag du visar upp?

Reflektera över och analysera hur du agerar för att känna dig bekväm i de grupper du tillhör. Hur är du i gruppen?

Det viktiga är att du ska kunna fortsätta vara den du är, även om du i vissa sammanhang kanske behöver justera ditt beteende. Då är det bra att ställa följande frågor:

Hur reagerar du?

Vad är det du reagerar på?

Hur agerar du?

ÖVNING

Från s.59

Jag ber dig nu att fundera och skriva ner.

Hur upplever du dig själv som individ?

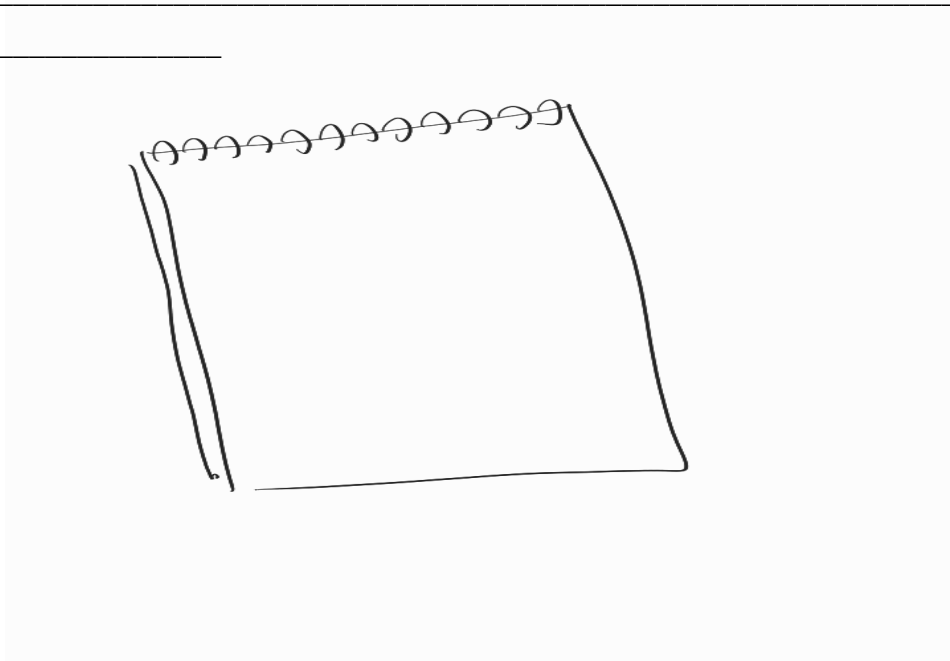
Vem är du i en grupp? (Kom ihåg att det inte finns något rätt eller fel här.)

ÖVNING

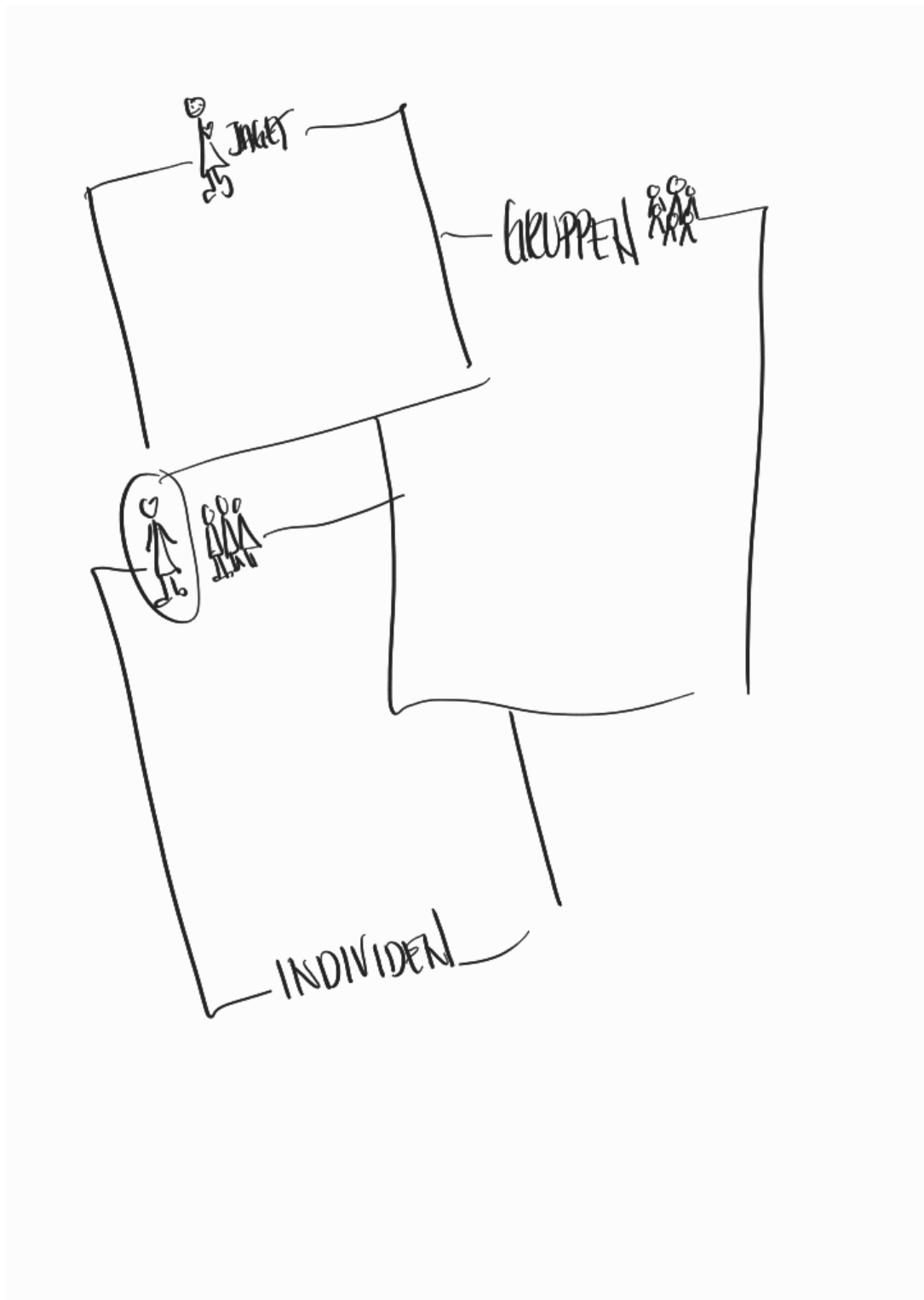
Från s. 60

Jag vill att du skriver ner hur du ser på dig själv. När tar du plats och när gör du inte det? Vad beror det på att du inte tar plats? Ta hjälp av svaren på frågorna i föregående övning (se tillbaka i boken).

Nu ska du tänka på en situation som du har varit med om i en grupp. Kanske ett bråk eller ett missförstånd. Vem blev du i denna situation? (Kom ihåg att det inte finns något rätt eller fel här.)



Ta fram färgpennor och vitt papper. Rita och färglägg som ett stöd i din reflektion. Gör en teckning om du vill, och strunta i dina konstnärsskills. Det är bara du som ska se och förstå bilden. Vilken mentaliseringförmåga har du i olika situationer? Alltså hur bra är du på att se dig själv utifrån och att se andra inifrån för att förstå deras känslor och handlingar? Vem är du i arbetsgruppen eller i andra sociala sammanhang bland vänner eller i hemmet?



TILLHÖRIGHET OCH BEKRÄFTELSE

Från s.70

Tillhörighet innebär att vi befinner oss i grupp tillsammans med andra. Det kan vara både större och mindre grupper och tiden tillsammans kan vara olika lång. Fundera en stund och svara på frågorna: Vid vilka tillfällen blir du sedd, hörd och bekräftad eller har en önskan om att bli det? Vilken eller vilka grupptillhörigheter befinner du dig i idag? Vilken tillhörighet skulle du vilja vara i som du inte är i idag? Vilken tillhörighet vill du inte vara kvar i?

BETYDELSEN AV ATT UPPLEVA
OCH UTTRYCKA KÄNSLOR

Från s.73

ÖVNING

Vilken känsla har du i den tillhörighet du är i just nu, i ditt privata och personliga område eller i din profession? Har du överblick över dina känslor i det sammanhanget? Upplever du ett överskott eller underskott?

ÖVNING

Från s.83

ANTECKNA SVAREN PÅ FÖLJANDE FRÅGOR:

Vad är en känsla för dig?

Vad betyder det att handla utifrån sina känslor?

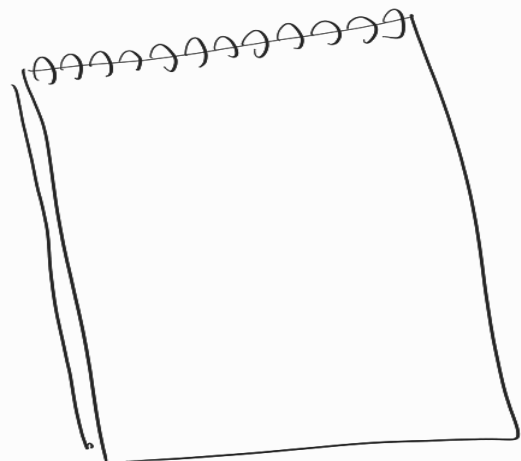
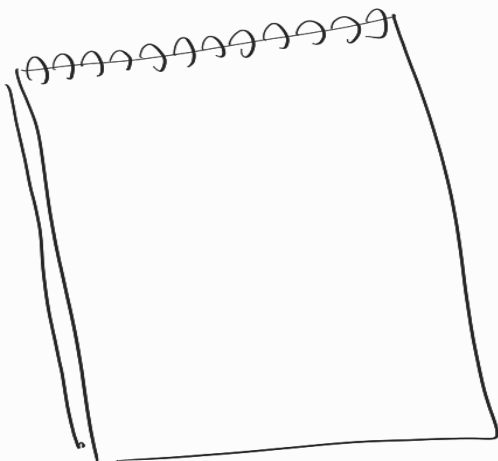
Hur påverkas du fysiskt och psykiskt av dina olika känslor?

Kan våra känslor ta över vår fysiska kropp?

ÖVNING

Från s.85

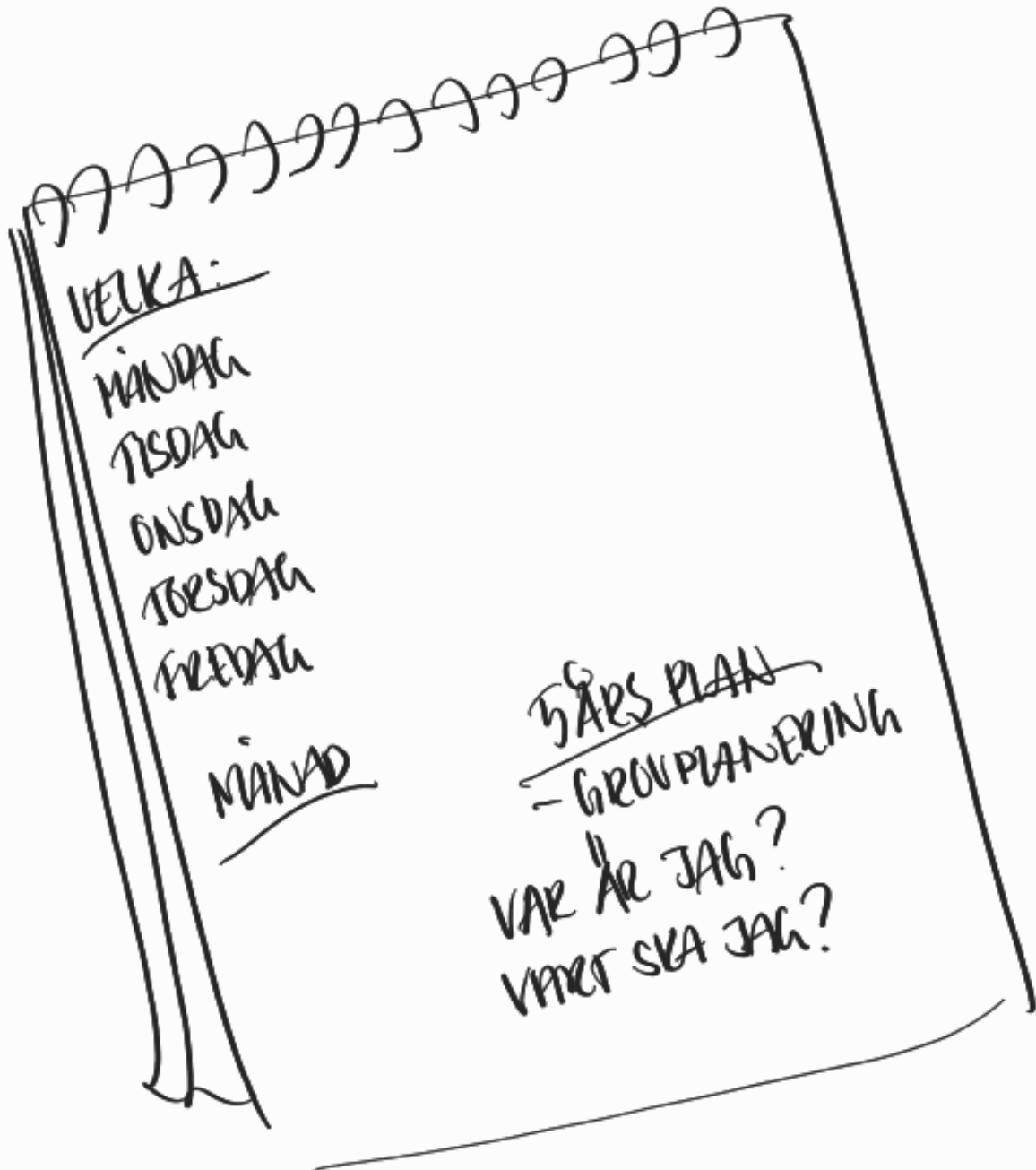
Jag vill nu att du skriver ner varje känsla som nämndes samt hur du upplever och uttrycker dem. Du kan också fundera på hur lätt eller svårt du har för att visa känslorna för andra. Hur medveten var du och vilken insikt hade du innan du började läsa boken och hur tänker du kring detta nu? Är du rationell eller känslostyrd? I vilka sammanhang är du rationell respektive känslostyrd?



ÖVNING

Från s.86

Skriv in i kalendern när du ska stanna upp och reflektera. Belöna dig själv och se vad du har åstadkommit.



VILKA SOCIALA FÄRDIGHETER I
SOCIALT SAMSPEL BEHÖVER VI?

ÖVNING

Från s.98 – 99

Fundera över vilka fem färdigheter du skulle behöva spetsa till.

I vilka sammanhang behöver du dessa fem? Om du vill kan du göra tre spalter – för din privata, personliga och professionella roll. Tänk på att inte träna på för många färdigheter samtidigt. Se träningen som en läxa som ska integreras i din vardag på ett naturligt sätt. Ta med orsak och verkan när du analyserar dina färdigheter.

UNDERLÄTTA DIN FÖRÄNDRINGSPROCESS

GENOM ATT FÖRTYDLIGA DITT SYFTE

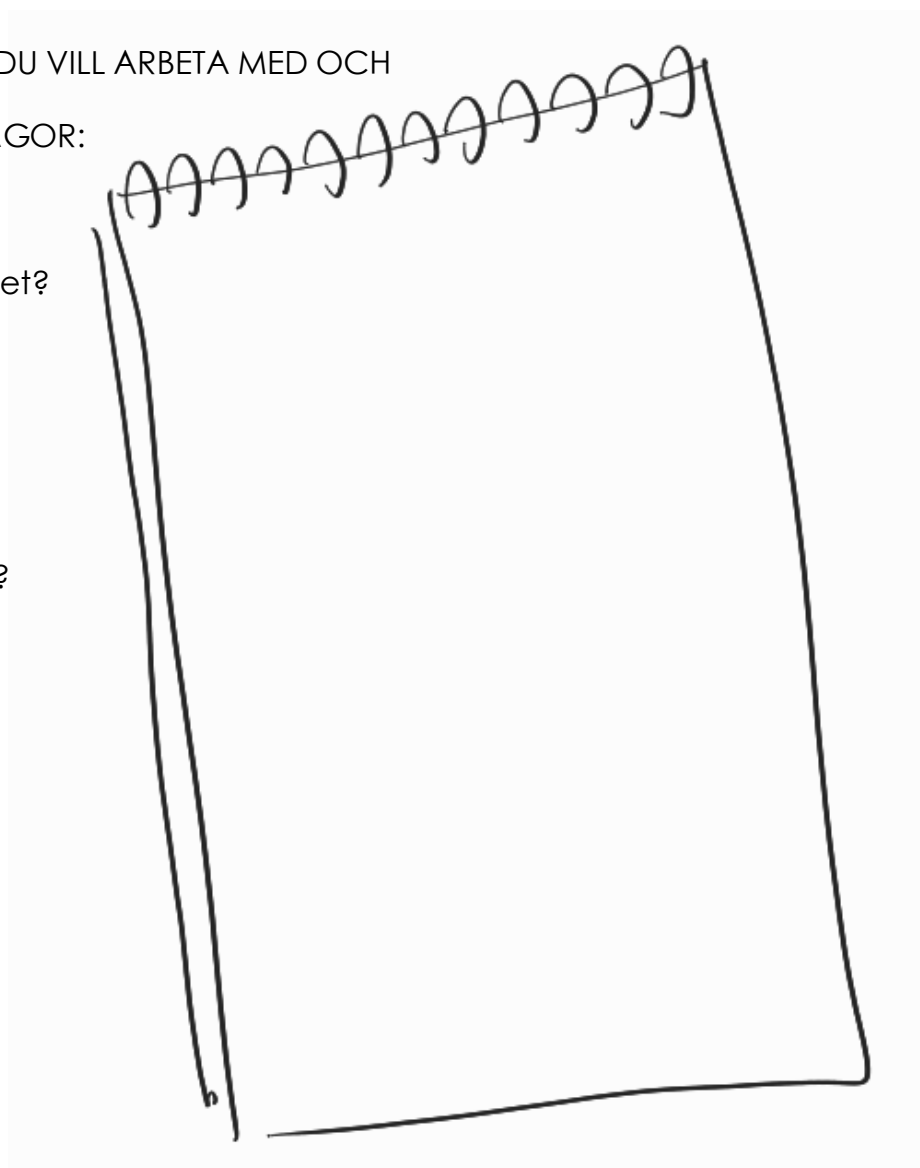
ÖVNING

Från s.102

VÄLJ EN FÄRDIGHET DU VILL ARBETA MED OCH

STÄLL FÖLJANDE FRÅGOR:

- Vad ska jag göra?
- Var ska jag göra det?
- Med vem?
- Hur länge?
- Vad behöver jag?
- Varför gör jag det?

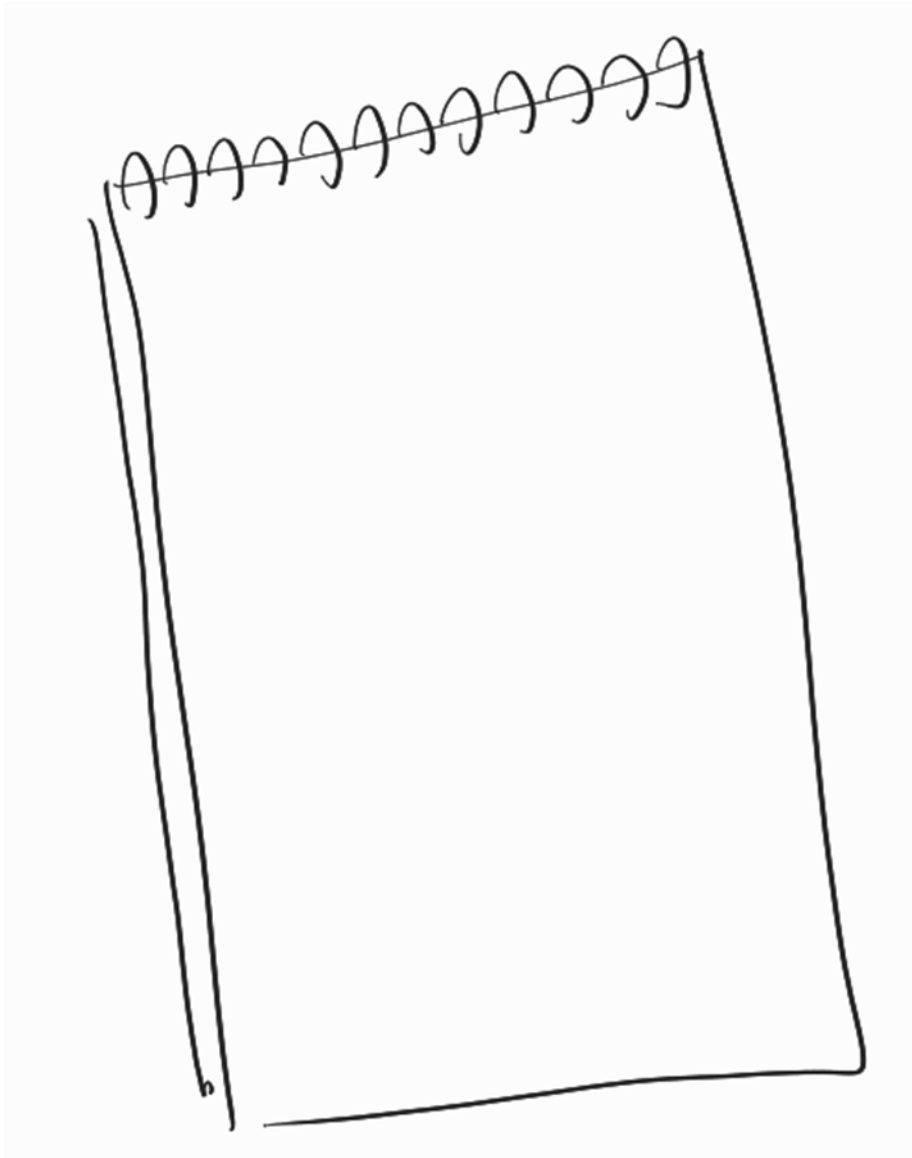


FÖREBYGG PROBLEMSKAPANDE BETEENDE
MED RÄTT FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Från s.114

REFLEKTERA:

1. Borde du praktisera ett mer Lågaffektivt bemötande?
2. Borde de du möter ha ett mer Lågaffektivt bemötande?



ÖVNING

Från s.120

Nu är det dags att ta fram papper och penna igen. Sätt upp tydliga mål inklusive delmål.

Är målen realistiska?

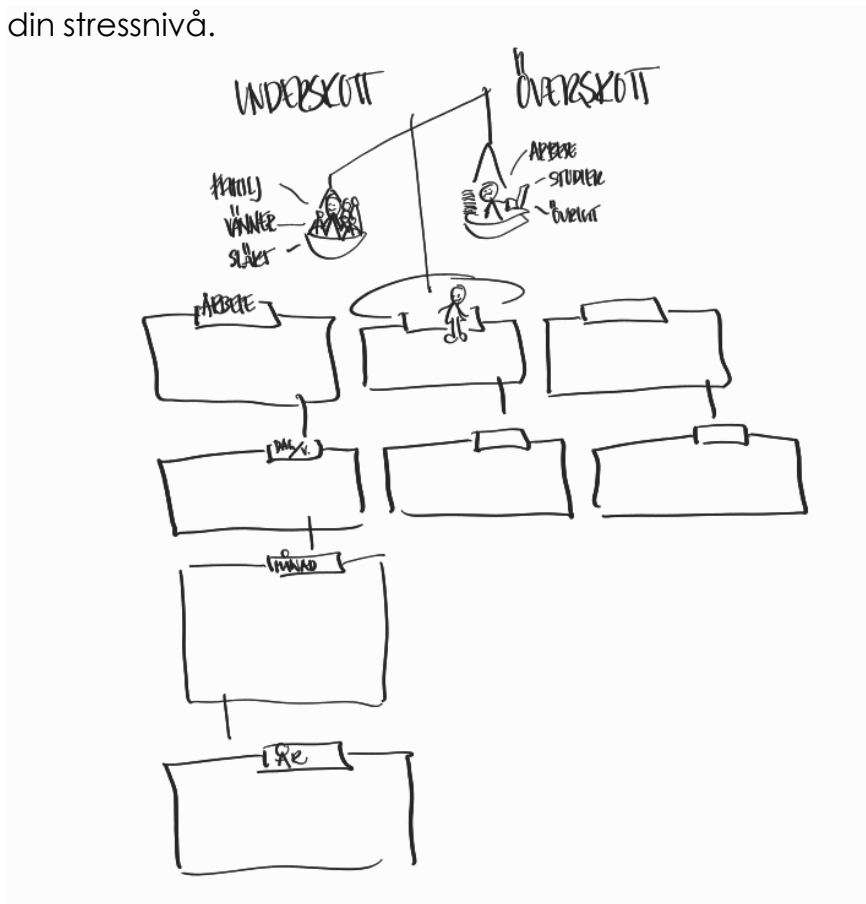
Vilket är syftet och tanken med målen?

Hur blir dina mål genomförbara och uppnåbara?

Detta kräver en stund att gå igenom och kartlägga. Stöt och blöt med dig själv eller någon kollega eller vän.

VIKTIGT PÅ RIKTIGT!

Se över hur dina dagar, veckor och månader ser ut. Ja till och med ditt år. Ibland har du mer att göra under vissa perioder och det bör du ha koll på för att kunna sänka din stressnivå.



Gör dina egna mappar nedan:

SEDAN GÖR DU EN CIRKEL SOM EN TÅRTA.

Hur stor tårtbit utgör olika aktiviteter i ditt liv? Denna överblick är ett viktigt steg för att få mer balans mellan de olika komponenterna i ditt liv.

Inom vilka områden har du ett överskott respektive underskott?

PRIMÄR- OCH SEKUNDÄRPROBLEMATIK

ÖVNING

Från s.132

Nu vill jag att du sätter dig ner en stund och fundera på vad du vill förebygga i ditt liv. Vad vill du förekomma och på vilket sätt vill du göra det?

SVARA PÅ FÖLJANDE FRÅGOR:

När anpassade jag mig för mycket?

Har jag känt mig tvingad att hålla med andra fast jag har en annan övertygelse?

Vågade jag säga emot eller undvek jag det?

Vad blundade jag för?

Av vilken anledning gjorde jag det?

Vilken blev konsekvensen?

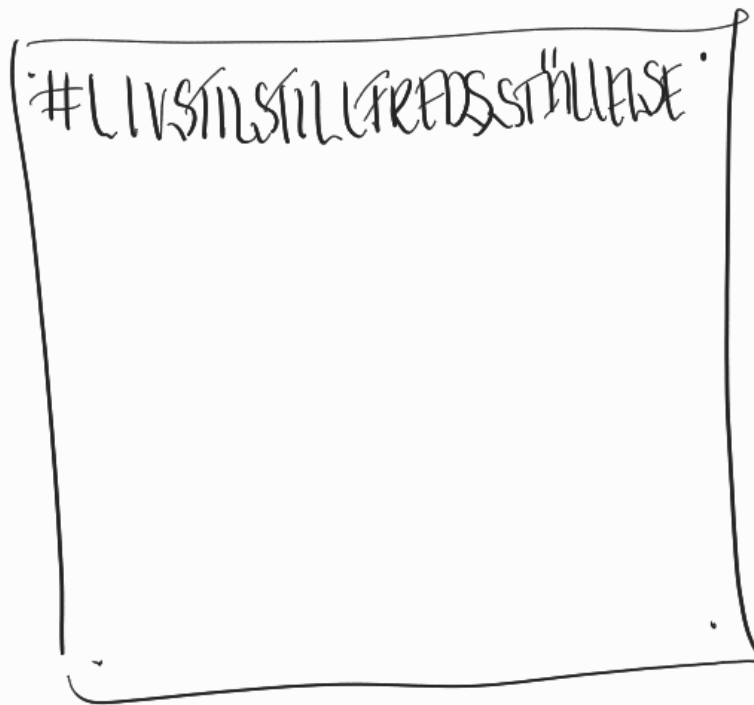
Dessa frågor handlar absolut inte om att lägga skuld eller skam på dig. Bättre sent än att aldrig upptäcka hur du kan förändra och påverka andra så att ni mår bättre i det sociala samspelet med varandra.

VILKET CITAT HAR DU PÅ DIN MOTIVATIONSVÄGG?

Från s.146

Säg det till dig själv varje dag: Vilken tur att vi har mig.

För utan varandra är vi ingenting i det sociala samspelet. Var och en är en tillgång. Även #livstillfredsställelse är ett motto jag försöker leva efter även om livet är en berg- och dalbana ibland. Skriv gärna #livstillfredsställelse som en rubrik och fundera på vad den betyder för dig.



#LIVSTILLFREDSSTÄLLELSE

= FYSISK, MENTAL, SOCIALT
OCH SJÄLSLIGT AKTIV UTIFRÅN DINA
FÖRUTSÄTTNINGAR & FÖRMÅGOR.

21

TACK

Belöna dig nu ordentligt!

Du har nu gjort ett gediget arbete inför din förändring. Påminn dig att gå tillbaka och se över och gör om uppgiften vart efter livet tar nya vändningar. Under vägen behöver du ibland nya verktyg.

Väl mött och på återhörande

Josephine Carlsson

P.S Uppkommer det frågor under din förändringsprocess?! Tveka inte att kontakta mig förutsättningslöst på mail kontakt@jcifc.se . Vill du ha enskild vägledning? Boka på hemsidan www.jcifc.se

Alla samtal förs med tystnadsplikt under sekretessesregler enligt lag.

