

Bosse Angelöw: Se möjligheterna – bli en framgångsletare

16. Tips för att bli en framgångsletare

Här kommer tips på hur vi själva kan bli framgångsletare. Tipsen kan ses som en sammanfattning av vad jag tidigare har presenterat i boken, men det dyker även upp en del nya råd.

1. **Bli möjlighetsletare och styrkedetektiv:** Tänk igenom på kvällen vad som har fungerat bra under dagen. Skriv gärna ner dina framgångar och höjdpunkter.
2. **Fokusera på det som du vill ha mer av:** Rikta hela tiden uppmärksamheten mot det som du vill ha mer av. Vill du uppleva mer glädje, fokusera då på dina lustfyllda stunder och fundera på hur du kan få fler sådana stunder.
3. **Bli guldornsletare:** Fokusera på det positiva i tillvaron i stället för problemen. Bli en guldornsletare i vardagen. Stanna upp och tänk efter vad det är du uppskattar. Fundera över vilka mål du vill uppnå och uppmärksamma dina, små och stora, framsteg på väg mot målet.
4. **Fokusera på det som du kan göra:** Om du vill åstadkomma en förbättring, behöver du tänka och göra annorlunda jämfört med i dag. Fokusera därför hela tiden på det som du kan göra och det som du faktiskt gör.
5. **Du kan alltid göra något:** Om du varken kan påverka eller undvika situationen, så kan du alltid ändra ditt förhållningssätt; att tänka annorlunda, att gilla läget eller att bara dumpa bekymret.
6. **Du kan lära om:** Även om du i dag känner dig negativ och inte tror på din förmåga att bli positiv, kan du lära om och bli en framgångsletare. Pessimism är ett inlärt beteende. Det glädjande är att alla kan lära sig att se mer positivt på tillvaron.
7. **Använd styrkefrågor:** Du kan i alla sammanhang ställa möjlighetsorienterade frågor till dig själv, vilket ökar kunskapen om det som stärker dig och som gör att du växer.
8. **Ta ansvar för ditt liv:** Om något ska ske i ditt liv, får du själv ta initiativ så att det händer. Du kan visserligen få stöd av andra men till sist handlar det om ditt ansvar och vad du gör.
9. **Börja dagen med positiva förväntningar:** Tänk redan på morgonen att i dag kommer upplyftande saker att hända. På kvällen kan du sedan reflektera över och skriva ner dessa höjdpunkter i din personliga glädjereport.
10. **Ersätt negativa förväntningar med positiva:** Ha positiva förväntningar på dig själv och andra. När du byter fokus från negativa till positiva förväntningar kommer upplyftande saker att börja hända i ditt liv.
11. **En positiv tanke drar till sig flera positiva tankar:** När du tänker på en tanke drar

du också till dig liknande tankar. För att skapa en positiv spiral behöver du uppehålla dina tankar på det du vill ha mer av i livet.

12. **Gör styrkeanalyser:** När du vaknar upp på morgonen kan du fråga dig själv hur bra du mår på en skala på 1-10 (1 = inte alls bra, 10 = toppen). Oavsett vilken siffra du väljer, kan du sedan alltid göra en styrkeanalys, och fundera på varför du inte satte en lägre siffra, det vill säga vad det är som redan nu fungerar bra i ditt liv och som gör att du mår bra.
13. **Acceptera dig själv som en värdefull person:** Acceptera dig själv som en värdefull person. Säg till dig själv att du är någon, att du är klok, bra och att många bryr sig om dig. Stärk dig själv med positivt självprat och positiva bekräftande ord.
14. **Inventera dina tidigare framgångar:** Fundera dels över vilka tidigare förändringar du har klarat av på ett bra sätt och dels över vad du är bra på i arbetet och privat. Stärk dig själv genom att tänka på dessa tidigare framgångar och styrkor.
15. **På vilka sätt är du redan idag en framgångsletare?** Skriv ner olika aktiviteter och situationer som idag visar att du är en möjlighetsletare och bestäm dig sedan för att öka dessa.
16. **Lär dig av andras framgångar:** Oavsett vilket område vi är intresserade av, finns det alltid människor som är mer framgångsrika än andra. Fundera över vad du kan lära dig av deras framgångar, och hur du kan utveckla dessa egenskaper själv.
17. **Uppmärksamma både yttre och inre framgångar:** Yttre framgångar blir inte till mycket glädje om du inte samtidigt kan uppnå inre framgångar såsom god hälsa, sinnesfrid, lycka och harmoni.
18. **Acceptera positiva erkännanden:** Tillåt dig att ta emot positiva erkännanden. Tacka personer som ger dig beröm och låt de uppskattande kommentarerna sjunka in.
19. **Gör positiva omformuleringar:** Gör positiva omformuleringar av olika situationer i livet. Om du upplever att du har misslyckats med en uppgift, innebär det att du ännu inte har lyckats. Låt tankar som "Jag klarar det inte" ersättas av "Jag klarar det".
20. **Visa på det önskvärda:** Vårt beteende styrs av bilder som skapas att det som är konkret och det som vi kan föreställa oss. Det konkreta är det som kommer efter negationen, det som vi vill undvika. "Det här sticket gör inte ont" innebär i praktiken att vi uppmärksammar att det gör ont. Undvik därför negationer och fokusera på det önskvärda.
21. **Gör realistiska bedömningar:** Undvik katastroftänkande, alltså att vanliga situationer kan förvandlas till katastrofer och vi ständigt förväntar oss att det värsta alternativet ska inträffa. Tankemönstret kan förändras genom att du gör en realistisk bedömning av riskerna, i stället för att oreflekterat utgå från att det värsta kommer att inträffa.
22. **Träna, träna och träna:** För att kunna utveckla, bibehålla och förstärka ditt framgångsletande behöver du öva metoderna i den här boken regelbundet. Genom fysisk aktivitet kan du få bra kondition, men din fysiska spänst avtar så snart du slutar

motionera. På samma sätt riskerar du att få uppleva ett ökande antal negativa tankar om du slutar med den regelbundna träningen i att bli styrkedektiv.

23. **Bra självförtroende:** Fundera på och skriv ner vad du skulle göra om ditt självförtroende är bra. Försök att handla därefter, och tänk igenom vad som egentligen hindrar dig från att göra dessa saker i dag. Vad kan du nu göra som ett första steg för att komma närmare att göra det som du vill göra om ditt självförtroende är gott.
24. **Använd snabbavslappningsmetoder:** Använd olika snabbavslappningsmetoder, trefingermetoden, andningsmedvetenhet och timglasmetoden. De kan hjälpa dig att öka ditt framgångsletande.
25. **Bli vän med dig själv:** Du kommer att må och fungera bättre, stärka ditt självförtroende, lugna ner dig och sova bättre. För att bli vän med dig själv behöver du behandla dig själv väl och ställa rimliga krav på dig, ta hand om dig på bästa sätt och förstå dig själv.
26. **Allt positivt som andra sagt:** Skriv ner allt positivt som andra sagt om dig. Komplettera listan så fort du kommer på olika positiva kommentarer som du har hört från andra under årens lopp. Ta fram listan när så behövs och du ser med en gång lite ljusare på tillvaron.
27. **Allt som är möjligt:** Skriv ner allt som skulle vara möjligt om du bara tillåter dig att leva och agera på toppen av din förmåga. Vad skulle då inträffa i ditt liv?
28. **Bra upplevelser och prestationer:** Tänk igenom och skriv ner de bästa upplevelser och prestationer som du har haft i ditt liv. Fyll på listan allteftersom du kommer på nya bra upplevelser och prestationer. Skriv även ner olika positiva insatser som du har gjort gentemot dig själv och andra.
29. **Uppmuntra och uppskatta:** Tänk igenom och skriv ner hur du kan uppmuntra och uppskatta dig själv. Fundera och skriv även ner olika personer som uppmuntrar och uppskattar dig.
30. **Tillåt dig att koppla av och njuta:** Låt "lill-jante" med alla sina prestationskrav och måsten ta semester. Utveckla i stället ett "lill-jänte"-perspektiv där du tar hand om dig på bästa sätt. Inse att du är en värdefull person som verkligen är värd att koppla av och njuta av livet.
31. **Uppskatta det positiva hos andra:** Om du är irriterad på någon, tänk gärna på följande sätt: Varför är jag inte mer irriterad? Genom att tänka så kommer du att uppmärksamma det positiva hos den andra personen.
32. **Uppmärksamma det välfungerande:** Uppmärksamma och dokumentera vad du gör som fungerar bra. Skriv ner dina guldkorn i en framgångslogbok.
33. **Meditera:** Att meditera kan vara ett bra sätt för att bli framgångsletare. Genom att stilla sinnet känner vi oss lugnare, mera i balans och utvecklar fler positiva tankar.
34. **Acceptera mentala blockeringar:** Ibland kommer vi i kontakt med olika mentala

blockeringar som förhindrar oss att må bra och förverkliga våra önskemål. Sådana blockeringar kan bestå av undertryckta känslor som rädsla, skuld och ilska. Självkännedom innebär en ökad medvetenhet om våra mentala blockeringar och negativa tankemönster. Du kan lära dig en del av dina ”negativa” blockeringar och tankemönster, och därför ska du inte förtränga eller ignorera dem. Viktigt är i stället att iaktta och acceptera dem.

35. **Humor ger en välbehövlig distans:** Skratt fungerar som inre jogging. Ett gott skratt sätter fart på hjärta, lungor och nervsystem. Skratt leder till en rad muskelvibrationer, vilket i sin tur ofta ger upphov till en djup avslappning. Humor och skratt ger en välbehövlig distans till bekymmer, ger dig nya infallsvinklar och leder till ett mer positivt förhållningssätt.
36. **Fysisk aktivitet stärker positiva känslor:** När du motionerar frisätts endorfiner. Dessa hormoner leder bland annat till att du blir gladare och mer positiv när du är fysiskt aktiv.
37. **Lev efter de små stegens principer:** Uppmärksamma alla små steg du tar som hjälper dig att må och fungera bättre. Det är bättre med ett litet steg än inget steg alls.
38. **Bli glad för varje gång du gör något lite bättre:** Vi har alla säkert mer eller mindre dåligt samvete för att vi inte är positivare, äter rätt eller är tillräckligt fysiskt aktiva. Bli därför glad för varje gång du är lite mer positiv, äter lite mer sunt och rör på dig lite mer.
39. **Skapa positiva målbilder:** Inrikta din uppmärksamhet mot vad du vill uppnå. Att skapa mål är ett sätt att kanalisera din energi mot en önskvärd inriktning.
40. **Sätt upp rimliga mål:** Det är vanligt att vi har alltför höga mål och förväntningar. Det är därför viktigt att de mål som du sätter upp är rimliga och att du har en chans att uppnå dem.
41. **Samla fakta:** Att dra förhastade och negativa slutsatser är en tankefälla som uppstår när vi drar en negativ slutsats utifrån en viss händelse, trots att det inte finns några bevis för en sådan tolkning. Vi kan till exempel utgå från att andra ser ner på oss eller tar avstånd från oss, utan att veta att det verkligen förhåller sig så. För att undvika att dra förhastade negativa slutsatser behöver du därför samla objektiva fakta för eller emot en negativ slutsats.
42. **Allting är småsaker:** Stressa inte upp dig över småsaker. Allting är småsaker. Tänk på vad som egentligen är viktigt i ditt liv och fundera på vad du stressar upp dig över.
43. **Använd positivt självprat:** De budskap som du förmedlar till dig själv, det du säger eller tänker, kallas självprat. Använd självpratet i positiv riktning och du kommer gradvis att fokusera mer på möjligheterna i ditt liv.
44. **Träna dig att se positivt i alla situationer:** Försök omvandla ”negativa” reaktioner och uttalanden till mer positiva. Börja med att testa det under en halvtimme. Fortsätt sedan att utvidga tiden till att omfatta hela dagen. Bli glad för varje gång du lyckas, och acceptera de gånger som du inte klarar det.

45. **Umgås med människor som tror på dig:** Det finns inget mer nedbrytande än att ha människor i sin närhet och som ger en nedlåtande kommentarer. Försök därför att umgås med människor som stärker och uppskattar dig.
46. **Tänk annorlunda:** Om du inte trivs riktigt bra så kan det vara dags att prova nya vägar. Fråga dig själv vad det är som inte stämmer och tänk efter om det blir bättre om du gör saker och ting annorlunda.
47. **Fokusera på det du gör:** Ha fokus på de aktiviteter som du gör och notera gärna dessa aktiviteter. Ha inte dåligt samvete för det du inte gör, utan känn glädje och tacksamhet för alla små och stora saker du faktiskt utför.
48. **Ta regelbundna mikrosemestrar:** Försök att ta en kortare stunds ordentlig avkoppling varje dag för att ladda batterierna och återhämta dig. Det hjälper dig att få en mer positiv syn på vardagen.
49. **Var konstruktiv:** Bli medveten om de inre rösterna som är negativa. Om du blir det är det lättare att bortse från dem. Lyssna till de konstruktiva rösterna i stället.
50. **Tala med andra:** Att gå ihop och stödja varandra är en bra idé för att stärka ett fokus på möjligheter. Bilda gärna en uppmuntrargrupp.
51. **Utveckla en realistisk optimism:** Var medveten om olika risker, vidta åtgärder mot dessa och lägg samtidigt tonvikten på möjligheterna i olika situationer.
52. **Ha distans till dina misstag:** Ta inte dina misslyckanden så allvarligt. Acceptera dina misstag och gå vidare. Se dem som lärdomar och att de hjälper dig att nå målet.
53. **Gör det ändå!** Ett sätt att överbrygga dina rädslor och hinder för att göra olika saker, är att säga till dig själv: "Jag gör det ändå".
54. **Skapa din egen visshet:** Ovisshet är ofta svår att hantera. Skaffa därför din egen en visshet genom att ställa två viktiga frågor i den aktuella situationen: "Vad är det värsta som kan hända i den här situationen och hur kan jag klara av det?" När du sedan har gått igenom detta scenario och funderat vilka strategier du kan använda för att bemästra den värsta tänkbara situationen, går du vidare och besvarar den angenäma frågan; "Vilken är den bästa tänkbara lösningen på den här situationen?"
55. **Njut av varje steg:** Att bli en fullfjädrad framgångsletare kan ses som en livslång uppgift. Njut därför av varje steg som du tar på denna tusenmilafärd. Själva färden är en del av målet.