

REFLEKTIONSFORMULÄR

Upptäck din personliga utvecklingspotential!

Öka medvetenheten om vilka färdigheter du
behöver förbättra för att uppnå mer kreativitet,
passion och frihet i ditt liv.

Gör din egen nulägesanalys över dina personliga färdigheter så kan du fokusera din tid och energi på de förändringar som är viktigast för dig just nu.

INSTRUKTIONER

1. Gör en skattning över dina färdigheter genom att sätta en siffra på respektive färdighet på en skala från 1 - 4, där 1 betyder att det inte stämmer och 4 helt stämmer.
2. Skattningen du gör kan och ska inte jämföras med någon annan. Den är bara till för att du ska se vart du befinner dig och ge en vägledning till vad du vill förbättra.
3. Jobba gärna med ett område i taget. Börja med det som motiverar dig mest.
4. Efter skattningen väljer du ut en kompetens/färdighet du vill förbättra.
5. Välj själv på vilket sätt du vill träna. Ett alternativ är att läsa och göra övningarna i boken 'Hur DU Väljer vem Du Vill Vara'.
6. Fortsätt att välja de färdigheter du vill förbättra och när du känner att du gått igenom alla färdigheterna gör en ny skattning.
6. Kom ihåg att reflektera och bli medveten över dina framgångar!

Färdighet:**EMPATI****Anteckningar****Definition:**

Du vet varför människor beter och reagerar på ett visst sätt och du tar aldrig åt dig personligen för deras reaktioner.

Reflektion

	1	2	3	4
Jag accepterar att vi kan uppfatta saker olika.				
Jag förstår att alla upplevelser är subjektiva.				
Jag dömer inte i 'rätt' eller 'fel'.				
Jag ser samband mellan beteende, attityder och värderingar.				
Jag känner till skillnaden mellan 'uppnå' och 'undgå'.				

Action:

Färdighet:

MOTIVATION

Anteckningar

Definition:

Du känner dig betydelsefull och du har ett syfte med det du gör.

Reflektion	1	2	3	4
Jag vet vad det är som driver mig.				
Jag är bra på att motivera mig själv.				
Jag tar ansvar för min egen motivation.				
Jag är aktiv för att motivera mig själv.				
Jag sätter upp dagliga mål.				
Jag har personliga mål..				

Action:

Färdighet:**MOTTAGLIGHET****Anteckningar****Definition:**

Du är öppen för att ta emot ny information och nya intryck. Du är medveten om dina försvarsmekanismer och är beredd på att förändra dina attityder och värderingar.

Reflektion; Jag är..	1	2	3	4
uppmärksam				
Nu-orienterad				
kreativ				
flexibel				
tolerant				
förstående				
övervägande				
värderingsfri				
samarbetsvillig				
receptive				
nyfiken				
medveten				
generös				

Action:

Färdighet:

POSITIV ATTITYD

Anteckningar

Definition:

Du funderar inte på det som har varit och oroar dig inte inför framtiden. Du väljer att leta efter möjligheter i det som händer.

Reflexion	1	2	3	4
Jag anser att förändringar är roliga.				
Jag ser problem som en utmaning.				
Jag hittar lösningar på problem.				
Jag kan påverka min situation.				
Jag accepterar misslyckanden.				
Jag tar tag i situationer.				
Jag är medveten om orsaken till orostankar.				
Jag förändrar aktivt ett dåligt humör.				
Jag ser möjligheter.				
Jag är effektiv.				

Action:

Färdighet:**SJÄLVFÖRTROENDE****Anteckningar****Definition:**

Du vågar prova nya utmaningar och utmana gamla uppfattningar.

Reflexion;	1	2	3	4
Jag har lätt för att koncentrera mig.				
Jag är motiverad i mitt arbete.				
Jag har ett bra humör.				
Jag är aktiv.				
Jag litar på mina resurser.				
Jag är aktiv.				
Jag vet vad jag vill.				
Jag blir bemött med respekt.				
Jag tycker om mina arbetsuppgifter.				
Jag trivs med nya människor.				
Jag berättar för andra när jag har gjort något bra.				
Jag uppskattar kritik.				
Jag ger ofta beröm till andra.				
Jag accepterar både mina bra och dåliga sidor.				
Jag anser att mina drömmar kan bli verklighet.				
Jag är medveten om mina svagheter.				
Jag vågar prova nya saker.				
Jag kan ta emot komplimanger.				
Jag är självdisciplinerad.				

Action:

Färdighet:

VISIONER

Anteckningar

Definition:

Du har slutat att begränsa dig själv och använder din potential. Du har och arbetar mot dina visioner.

Reflexion;	1	2	3	4
Jag har visioner.				
Jag har uppnått visioner.				
Jag tänker stort om mig själv.				
Jag har en vilja att lyckas.				
Jag utnyttjar mina möjligheter.				
Jag trivs med mitt arbete/sysselsättning.				
Jag gör de saker jag vill på fritiden.				
Jag litar på min intuition.				
Jag påverkas inte av vad andra påstår att jag inte kan.				
Jag är övertygad om att jag kan få det jag vill				

Action:

Action:

I boken 'Hur Du väljer vem Du vill Vara - 10 Friktionsfria metoder som funkar' hittar du information och konkreta övningar som hjälper dig att utveckla de färdigheter du önskar.

Bokens syfte

Din karriär är Ditt liv och det är Din uppgift att forma det så som du vill ha det!

Du har förmågan och kapacitet att sätta din egen prägel på Ditt liv. Din makt är obegränsad men ändå stöter du på hinder längs vägen som att du 'kör fas' eller distraheras. 'HUR DU VÄLJER VEM DU VILL VARA' hjälper dig att identifiera hinder och förser dig med lösningar som funkar. När den nya kunskapen integreras i ditt känslö- och tankeliv kan du leva i samklang med Dina önskningar.

'HUR DU VÄLJER VEM DU VILL VARA' inspirerar dig att utmana gamla uppfattningar och prova nya utmaningar. 'De 10 friktionsfria metoderna som funkar' bidrar till att du konkritisera vad Du vill göra och leder vidare i Din personliga karriär.

Intentionen är att du ska hitta en struktur att arbeta med Ditt liv i stället för att bara vara i det.

Du kan beställa boken som pocket eller ladda ner den som E-bok så kan du böjra läsa NU!

Innehållsförteckning

Inledning – Mänskligt beteende	3
Göra 0 Vilket är ditt dominerande drag?.....	15
Sammanfattning	18
1. Motivation.....	23
Att vara motiverad är bevis på personlig mognad	23
Hur blir du motiverad?	26
Göra 1 Vilka är dina behov?.....	30
2. Mål	32
Kanske syftet med livet är att njuta av det	32
Hur ser dina mål ut?	35
Göra 2 Vilka är dina mål?.....	39
3. Kunskap	41
Kunskap är nyckeln till förverkligande	41
Hur skaffar du dig ny kunskap?	47
Göra 3 Hur mottaglig är du för ny information?.....	51
4. Attityd	53
En positiv människas glädje smittar	53
Hur reagerar du på din omgivning?.....	57
Göra 4 Förvandla problem till en situation och lös det!.....	64

5. Glädje.....	65
Acceptera förändringar och se möjligheter	65
Hur gör du för att bli på bättre humör?	67
Göra 5 Identifiera dina sinnesstämningförbättrare?.....	73
6. Självförtroende.....	75
Självförtroende är att acceptera sig själv	75
Hur utmanar du dina gamla uppfattningar?	78
Göra 6 Förbättra ditt självförtroende.....	81
7. Vilja	83
Känslomässig acceptans skapar vilja.....	83
Hur påverkar du din vilja?	85
Göra 7 Påverka den medvetna viljan?.....	88
8. Kreativitet.....	89
En hjärna utan oro börjar skapa.....	89
Hur utnyttjar du din kreativitet?	91
Göra 8 Komma på nya ideer genom brainstorming.....	94
9. Självdisciplin	95
Att förändra är att göra.....	96
Hur mycket självdisciplin har du?	98
Göra 9 Öka din självdisciplin.....	100
10. Vision	101
Din vision är Din näring.....	102
Hur ser dina drömmar och visioner ut?	103
Göra 10 Skapa en vision.....	111

Har du frågor eller kommentarer är du Alltid välkommen att höra av dig till mig på
 birgitta@lifecoachbirgitta.com

Du hittar fler böcker här

Du kan också hålla dig uppdaterad med nytt Gratis material på www.lifecoachbirgitta.com

It's all about LifeCompetencies!

Birgitta Granström

Empowerment for Transformation

p.s Hoppas verkligen att du hör av dig och berättar om dina framsteg, insikter och upplevelser!!!

Action: