



Fokusfrågor

Att ägna en stund på morgonen till fokusfrågor inför dagen och sedan följa upp dem med en stunds återkoppling och reflektion på kvällen gör att vi blir proaktiva och leder oss själva mot det som behöver utföras och hur det kan göras på bästa sätt med mindre distraktion. Det leder till att vi kan vara vårt bästa jag och även bidra till andra effektivt.

Här finns en vinnande nyckel som gör att vi kan lägga grunden till att finna lugn och fokus, göra rätt saker, bli produktivare och den bästa och mest hållbara versionen av oss själva. Med det ger vi oss förutsättningar att leva det liv vi vill leva, göra det vi vill göra och vara dem vi vill vara.

Vill handlar om vad du vill åstadkomma och uppnå i ditt liv. Vad du har för mål och vilken riktning du vill ta. Vad som är viktigt på riktigt och varför. När vi sätter utgångspunkten mot det redan direkt på morgonen och har klargjort det innan omgivningen påverkar oss ger det märkbart större förutsättningar för att vi faktiskt också uppnår det.

Vara handlar om dina värderingar. Hur du vill vara som person och leva ditt liv. Att också leva efter det, i praktiken. Det som är viktigt på riktigt för oss. När vi vet våra värderingar och lever efter dem är sannolikheten väldigt mycket större att du riktar dig mot rätt mål som känns meningsfulla utifrån den person du är och ditt liv. Vi växer och utvecklas.

Göra handlar om att agera. Att veta hur jag ska göra och att göra det. Faktiskt genomföra och generera energi och disciplin att agera mot det du klargjort som viktigt. Att ha en tydlig daglig plan för vilket steg som ska tas och hur. Så att du när dagen är slut kan känna meningsfull tillfredsställelse med att det är utfört. Att du steg för steg, dag för dag, tar dig framåt.

Morgonfrågor

Vill: Hur vill du må och fungera idag? Vilket fokus, vilken riktning eller vilket mål har du idag?

Vara: Vem vill jag vara idag? Vilka/vilken värdering vill jag leva enligt idag?

Göra: Vad är viktigast idag? Vad behöver jag för att kunna göra det? Hur kan jag göra det i praktiken idag?

Kvällsreflektion

***Göra:** Vad har fungerat bra idag? Fira och hedra dig för det.*

***Vara:** Vad har du lärt dig idag?*

***Vill:** Vad vill du förändra eller förbättra i morgon?
Hur gör du det?*

Kom ihåg!

Vill du utveckla ett hållbart och resursstarkt självledarskap behöver du:

- Integrera stödjande strukturer som bärande rutiner. Frigöra tiden till det.
- Klargöra vad som är viktigt och meningsfullt.
- Göra det du klargjort som viktigast.
- Återkoppla till dig själv. Fira, reflektera och utvärdera.
- Öka förmågan till mentalt fokus och kvalitativ återhämtning.

Lycka Till!

Önskar dig ett långsiktigt hållbart och resursstarkt självledarskap!

Marie



Vill du veta mer om hur du kan utveckla ditt personliga och professionella självledarskap finns mer information på www.mariesandgren.se. Du kan också ta kontakt via explica@mariesandgren.se.

Varmt välkommen!



- När du vill utvecklas som ledare, medarbetare och människa!

Individ-, team- och ledarutveckling som hjälper dig och din organisation till hållbar framgång och resursstarkt självledarskap.

Vi utvecklar resursstarka team och ditt personliga och professionella ledarskap genom en rad tjänster inom chefsutveckling, grupputveckling, handledning, samtalsterapi och coaching samt som samarbetspartners i förändringsprocesser och vid organisationsutveckling.

Marie Sandgren 070-5303357 www.mariesandgren.se explica@mariesandgren.se



www.mariesandgren.se