

# KOLL PÅ LIVET - MANUALEN

## 3 VITALA STEG FÖR ATT SKAPA ETT MAKALÖST BRA LIV

### STEG 1: Vad ger dig energi?

**Bli en mästare på att fylla på med energi.**

Så många människor förväxlar vad som ger energi med vad man gärna lägger sin energi på. I en undersökning jag gjorde ställde jag kort och gott frågan: *Vad ger dig energi?* Jag fick in över 8000 svar från mina följare, varav de allra flesta av dessa svar var FEL(!) Bland svaren kunde jag läsa saker som

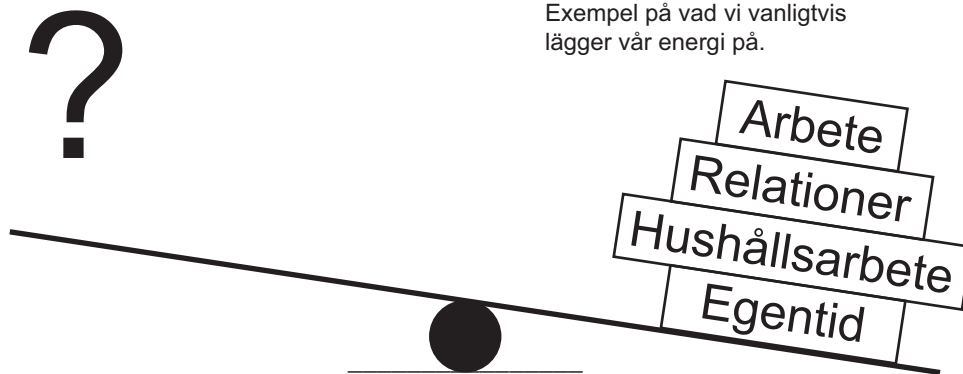
“Jag får min energi från mina barn”

“Min partner fyller mig dagligen med energi”,

“Jag hämtar min energi i mitt arbete”

“Det är min hobby som ger mig energi”.

Men inget av dessa fyra påståenden stämmer. Barn, partner, arbete, hobby mm är konkreta exempel på något som vi vanligtvis lägger vår energi på, men det ger inte energi i ordets rätta bemärkelse. Om man inte fullt ut förstår vad som faktiskt ger energi så får man problem, på riktigt, i dagens samhälle då så många fyller varenda tidsenhet med aktiviteter som alla i någon mån tar energi.



Fundera gärna över följande: Hur ser en normal dag ut i ditt liv? Har du mer på din att göra lista än du har ork till? Har du fullt upp hela tiden? Har du svårt att få ihop livspusslet? Drömmer du ibland om att ha ett extra batteri med energi att ladda upp dig med? Stupar du rakt ner i soffan efter en avslutad arbetsdag? Eller går du kanske och lägger dig, med något slags känsla att du borde ha hunnit mer? Skulle saker och ting vara annorlunda om du faktiskt hade mer energi? De närmsta sidorna ska vi gå igenom fyra faktorer som ger energi.

# KOLL PÅ LIVET - MANUALEN

## 3 VITALA STEG FÖR ATT SKAPA ETT MAKALÖST BRA LIV

### STEG 1: Vad ger dig energi?

**Gör en självskattning på hur bra du är på att fylla på med energi.**

Under föreläsningen kommer du att få ta del av fyra olika faktorer som påverkar vilken energi du har. Med andra ord kommer du ha möjlighete att kartlägga fyra stycken vägar som du kan använda dig av för att fylla på med energi.

**Betygskalan är 1 till 5 där 1 är lägsta betyg och 5 är högsta betyg.**

**Energifaktorer**

**Självskattning 1 till 5**

1 _____	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
	+										
2 _____	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
	+										
3 _____	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
	+										
4 _____	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td></tr><tr><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td><td><input type="checkbox"/></td></tr></table>	1	2	3	4	5	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1	2	3	4	5							
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>							
	=										

**Vilket totalvärde får du från de från energifaktorerna?**

Addera samman dina fyra värden från självskattningen.  
Detta blir ditt EPL värde.

**SUMMA: \_\_\_\_\_ av 20**

EPL värdet från ca 10000 åhörare från Jesper Carons föreläsningar är \_\_\_\_\_

Är du nöjd med siffran du gav dig själv? Finns det utrymme för förbättring? Vad skulle det innebära för dig att ha mer energi? Hur skulle ditt liv kunna bli annorlunda? Finns det saker som du idag avstår från för att du inte har tillräckligt med energi? När du nu har fått en snabb genomgång av energifaktorer, är du redo att prioritera din tid annorlunda för att säkra upp att du faktiskt ger dig själv gåvan att få tillräckligt med energi?

# KOLL PÅ LIVET - MANUALEN

## 3 VITALA STEG FÖR ATT SKAPA ETT MAKALÖST BRA LIV

### STEG 1: Vad ger dig energi? - Sömn!

#### Förbättra ditt EPL-värde genom att träna på följande:

I listan nedan finns ett antal tips och trix du kan arbeta vidare med för att bli medveten om sömn samt skapa förutsättningar för att få bästa tänkbara sömn.

- Kartlägg ditt sömnbehov!** Bli medveten om hur mycket sömn du behöver. Bestäm en lämplig läggdags tid för att säkerställa att du får tillräckligt med sömn.
- Sov på regelbundna tider!** Gå och lägg dig samma tid varje kväll och gå upp samma tid varje morgon. Även på helger. På detta sätt kommer din kropp att vänja sig.
- Försök att få mycket dagsljus.** Gärna på förmiddagen.
- Träna!** Motion ger en bättre sömn. Men träna inte senare än fyra timmar innan du ska sova. Då kan endorfiner och adrenalin hålla dig vaken.
- Eliminera koffein ur ditt liv!** Med andra ord drick inte kaffe, Energiläsk, Coca Cola, te eller andra koffeinhaltiga drycker. Koffein gör att du tappas omdömet kring när du faktiskt är trött eller pigg. Hjärnan tror felaktigt att du har energi, som du inte har. Kan du inte sluta helt... Undvik dessa drycker 4-8 timmar innan du ska gå och lägga dig.
- Förbered dig för sömn.** Innan du går och lägger dig kan du med fördel släcka ner i bostaden, tända ljus fungerar för en del, läsa en bok eller bada. Skapa en tydlig sömnritual. Hjärnan älskar rutiner. Har du dessutom samma rutin varje dag kommer hjärnan med hjälp av självsuggetion trigga sömn vid rätt tidpunkt.
- Undvik alkohol.** Den här är inte så vanlig men jag stöter ibland på människor som tror att en stänkare innan man lägger sig gör att man kan somna bättre, vilket visserligen kan stämma. MEN sömnens kvalitet kommer under natten att vara avsevärt sämre.
- Stäng av mobilen!** Ha aldrig mobilen i samma rum som du sover. Använd aldrig mobilen i sängen när du ska sova. Vid det här laget finns det en uppsjö av studier som visar hur din sömn försämras av mobilen. Låt gärna bli mobilen helt ett par timmar innan du ska sova.
- Låt sovrummet ditt eget sömntempel.** Det bästa är om du kan se till att ditt sovrum är tyst, mörkt och svalt för att det ska vara som allra lättast att somna. Om du har grannar eller trafik eller andra externa ljud som påverkar dig, så kan du använda öronproppar. Om du inte kan få det tillräckligt mörkt så kan du använda en sovmask eller investera i mörkläggningsgardiner. 16 grader är den optimala temperaturen för inandningsluften för att få en bra sömn. Däremot är det viktigt att du inte fryser utan har ett varmt täcke på dig.
- Vänd bort klockan!** Om du inte kan sova så ska du undvika att titta på klockan. Detta kommer bara att stressa dig. Jaga inte upp dig. En natt mindre sömn är inte hela världen. Du kommer att få igen sömnen senare.
- Gå alltid upp direkt när väckarklockan ringer.** Genom att gå upp direkt så lär du kroppen vad som är din start på dagen. Detta hjälper dig att automatisera dina sömnvanor. Ligg därför inte och dra dig.  
Skapa en tydlig sömnritual. Hjärnan älskar rutiner. Har du dessutom samma rutin varje dag kommer hjärnan med hjälp av självsuggetion trigga sömn vid rätt tidpunkt.
- Träna mentalträning!** Detta gör underverk för sömnen. På den här länken får du ett helt gratis träningsprogram att arbeta vidare med! [www.jespercaron.se/mkt](http://www.jespercaron.se/mkt)

# KOLL PÅ LIVET - MANUALEN

## 3 VITALA STEG FÖR ATT SKAPA ETT MAKALÖST BRA LIV

### STEG 1: Vad ger dig energi? - Vila!

#### **Förbättra ditt EPL-värde genom att träna på följande:**

Vila den helt bortglömda EPL-faktorn. Här får du några kul tips på vad du kan experimentera med.

#### **Vila innebär följande:**

Att i ett (1) vaket tillstånd, (2) fysiologiskt avslappnad, (3) inte tänka på någonting. Så fort du somnar är det sömn och inte vila.

Så fort kroppen är anspänd i någon mån, då är det inte vila.

Så fort du aktivt tänker på något, kommunicerar med någon eller medvetet söka sinnesintryck från ett eller flera av dina sinnen, då är det inte heller vila

#### **Testa dig själv!**

Ställ klockan på 10 minuter. Sätt dig eller lägg dig bekvämt till rätta och låt kroppen slappna av. Börja därefter att låta hjärnan vara. Jag, vet, den kommer vilja spotta ur sig tankar till höger och vänster. Lägg ingen värdering i det utan släpp bara i väg tanken och fortsätt att tänka på ingenting. Om du inte lyckas att tänka på ingenting så misströsta inte, det kan fungera fint att lägga märke till andningen. Hur du andas ut och in, långsamt och lugnt. Det blir lite som en vilande uppgift för hjärnan varför det oftast brukar gå enklare. Hjärnan tenderar att vara kvar i den ritualen och sticker inte lika lätt eller lika ofta ut på tankeäventyr.

#### **Träna upp din förmåga att vila!**

Om du bestämmer dig för att börja träna på vila så kommer du ganska snart märka att hjärnan blir bättre och bättre på det här. Vilket gör att du succesivt kommer att kunna gå in i vila lite var som helst. Detta gör helt klart att du kan hushålla med din energi. Om hjärnan går på högvarv hela dagen så kan du vara säker på att du bränner energi på helt fel saker, helt i onödan.

#### **Schemalägg vila. 2-10 minuter om dagen**

Jag trodde inte för egen del att jag skulle bli biten av det här med vila. Nu däremot letar jag efter åtminstone efter en kort vil varje dag. Jag märker att jag får ur mig bättre resultat och att hjärnan fungerar bättre. Det är en mer än tillräcklig belöning.

#### **Stäng av mobilen!** Mobilen är ett störmoment när du ska vila. Lägg telefonen i ett annat rum, eller stäng av den. Den äter mental bandbredd och hindrar dig från att få full effekt på din vila.

#### **Träna mentalträning!** Även under denna punkt ger jag dig tipset att träna mental träning. Framför allt för att lära kroppen att snabbt slappna av ordentligt. När jag har arbetat med stressade människor, både ungdomar och vuxna, står det klart att en hel del människor faktiskt inte längre har förmågan att slappna av på kommando. Kör gärna program nummer ett för att lära dig att slappna av. Missade du länken på förra sidan så kommer den här igen! Ett helt gratis träningsprogram att arbeta vidare med! [www.jespercaron.se/mkt](http://www.jespercaron.se/mkt)

# KOLL PÅ LIVET - MANUALEN

## 3 VITALA STEG FÖR ATT SKAPA ETT MAKALÖST BRA LIV

### STEG 1: Vad ger dig energi? - Energiträning!

#### Förbättra ditt EPL-värde genom att träna på följande:

Om du inte tränar din kropp överhuvudtaget så är energiträningen helt klart en riktigt bra inkörsport för att börja träna regelbundet. Om du tränar fysisk träning idag iform av konditionsträning eller styrketräning kan du med fördel träna något energiträningspass inemellan för att förbättra kvaliteten på övriga träningen. Eftersom du syresätter cellerna fullt ut kommer de att arbeta för dig på bästa tänkbara sätt.

#### Räkna ut din rätta puls för energiträning!

**Vilken ålder har du:** \_\_\_\_\_ år.

**Din maxpuls är 220 - din ålder:** \_\_\_\_\_ **Maxpuls**

(om du är exempelvis är 38 år gammal tar du alltså siffran 220 - 38 och får således svaret 182. Vilket för de flesta 38 åringar är den teoretiska maxpulsen.)

**Ta nu ditt maxvärde ovan och multiplicera med 0,8:** \_\_\_\_\_ **E-max-puls**

(Om du alltså är 38 år och du ovan fick fram siffran 182 som din teoretiska maxpuls så är det nu denna sifra du ska multiplicera med 0,8.

$182 * 0,8 = 145,6$  puls) Denna siffra avrundas uppåt och ger siffran 146.

**E-puls är vad vi betraktar som betraktar som maxpuls för energiträningen**

**Ta nu din E-puls och subtrahera med siffran 15 för att få din undre puls för energiträningen.** \_\_\_\_\_ **E-min-puls**

(Om du alltså är 38 år och du ovan fick fram siffran 145,6 som din teoretiska E-max-puls så är det nu denna sifra du ska subtrahera med siffran 15

$145,6 - 15 = 130,6$ ) Denna siffra avrundas nedåt och ger dig därför siffran 130.

**Ditt puls intervall för energi träning är således:**

**E-max puls:** \_\_\_\_\_

**E - min puls:** \_\_\_\_\_

(För en 38 åring hittar vi därför optimal puls för energiträning någonstans mellan 130-146 slag per minut.

#### Från teori till praktik!

Du har nu räknat ut det intervall vi kan förvänta oss att finna optimal puls för energiträning. För några kommer denna puls ligga närmre nederdelen av intervallet och för andra i de övre regionerna. Det kan också skilja från dag till dag. Så hur vet man då vad som är rätt? Läs checklisten nedan och skapa förståelse kring vart just din optimala puls ligger.

1 Om du får vit, trögflytande saliv när du tränar, ja, då tränar du för hårt. Du ska aldrig ha vit, trögflytande saliv när du tränar energiträning.

2 Om du har svårt att föra en konversation när du tränar, då tränar du för högt.

3 Om du märker att du behöver lägga fullt fokus och stålsätta dig för att härda ut träningen då ligger du för högt i puls

- Optimal energiträningspuls!** Du hittar din optimala energiträningspuls precis under de tre kännetecknen ovan. När du alltså rör dig precis så mycket du kan utan att det är riktigt jobbigt. Det är här hjärnan fungerar som allra bäst, det är här du syresätter cellerna som allra bäst, det är här, du skapar som allra mest energi!

# KOLL PÅ LIVET - MANUALEN

## 3 VITALA STEG FÖR ATT SKAPA ETT MAKALÖST BRA LIV

### STEG 1: Vad ger dig energi? - EPL kost!

#### **Förbättra ditt EPL-värde genom att träna på följande:**

Här följer en ytterst kort sammanfattning för hur du gör för att kosten ska ge ett så bra EPL-värde som möjligt.

#### **1. Drick vatten!**

De flesta av oss väntar med att dricka vatten tills vi blir törstiga. Då är kroppen ofta riktigt i obalans vad gäller vätska. Du behöver alltså dricka vatten regelbundet och innan du blir törstig. Det andra misstaget man ofta gör när man är törstig är att dricka läsk, kaffe, mjölk, juice eller saft. Men det är vatten som gäller. Vatten är dessutom helt gratis. Ta för vana att dricka dig otörstig 20 minuter innan varje måltid så behöver du inte oroa dig för att du äter för mycket.

#### **2. Ät grönsaker!**

Ät mycket mer grönsaker. Ta alltid en sallad till varje måltid. Det finns bara en regel som gäller: Ju mer, desto bättre. Jag har aldrig hört talas om någon som har dött på grund av att ha ätit för mycket grönsaker. Själv sveper jag i mig en liter grönsaksshake varje morgon.

#### **3. Välj rätt proteinintag**

Det finns många människor som enbart har kött eller kyckling som proteinkälla. Se till att variera proteinintaget genom att också äta fisk och olika vegetariska alternativ såsom broccoli, bönor och linser. Genom att minska köttätandet gör du en fantastisk insats för din energinivå. Fisk och skaldjur är de enda proteinkällorna från djurriket som inte påverkar din energinivå negativt.

#### **4. Undvik gifter!**

Minska radikalt eller avstå helt från intag av gifter såsom alkohol, tobak, kaffe och sötsaker såsom godis, kakor, läsk, juice och glass.

#### **5. Gå från snabba kolhydrater till bra fett istället!**

Jag lägger mig inte i vad som är rätt eller fel vad gäller vad som är bäst ur vikhänsende men ur energihänsende är det katastrof för kroppen att äta kolhydrater och ju snabbare kolhydrater desto sämre. Fett från fisk, avokado och olivolja är istället att sträva efter om du vill ha en optimal energinivå.

#### **6. Gå från processad mat till så naturligt som möjligt!**

Ju fler ingredienser en förpackning innehåller desto mer bör du undvika den. Processad mat är rena döden för energinivån i kroppen. Kan du äta mat som inte processats alls, åtminstone ibland, ja då gör det en positiv skillnad för din energinivå.

#### **7. Minska intag av mejeriprodukter!**

Mejeriprodukter är egentligen produkter som är gjorda av kalvens modersmjölk. Att konsumera mjölkprodukter har tjänat oss väl genom historien. Alla människor på planeten klarar inte av att inta mjölkprodukter. Det kan vara direkt dödligt för de som inte har den evolutionära mutationen som vi har i de mjölkkonsumerande länderna. Men bara för att vi kan konsumera dessa produkter så innebär det inte att de ger oss ökad energi.

# KOLL PÅ LIVET - MANUALEN

## 3 VITALA STEG FÖR ATT SKAPA ETT MAKALÖST BRA LIV

### STEG 2: De sex mänskliga behoven.

**Det finns 6 stycken behov som påverkar hur vi mår och fungerar.  
Det finns sex anledningar till att du gör något över huvudtaget.**

#### **1 Trygghet / säkerhet.**

Ett slumpmässigt axplock av exempel på sättatt tillgodose detta behov:

Tillräckligt mycket pengar på banken eller att ha fast anställning.

Stabila och trygga relationer

Att äta, dricka eller röka, följa en TV-serie

Genom att alltid vara bäst i de sociala sammanhang man är en del av.

Genom att ha koll på alla dina dagliga rutiner

Följa med i samhällsdebatten

#### **2 Variation / osäkerhet**

Ett slumpmässigt axplock av exempel på sättatt tillgodose detta behov:

Prova nya recept, nya aktiviteter eller se nya filmer

Klättra i berg, hoppa fallskärm

Hitta på bus och upptåg

Att ha ett varierat umgänge.

Resa, och uppleva nya platser

Konsumera en miljon olika appar.

#### **3 Viktig, unik, sedd, speciell, betydelsefull.**

Ett slumpmässigt axplock av exempel på sättatt tillgodose detta behov:

Att ha störst hus, högst lön, häftigast titel, dyrast bil

Kunna mer än alla andra om någonting.

Vara klassens clown eller skämtaren i gänget

Vara den som kommer med skvallret om allting

Att ha en arbetsuppgift som är helt outhärlig.

Att vara mest vältränad av alla man känner.

Begå brott, ta droger, vara gängledare

#### **4 Kontakt och kärlek**

Ett slumpmässigt axplock av exempel på sättatt tillgodose detta behov:

Respektive, familj, släkt, vänner och arbetskamrater

Hota, trakassera eller förstöra

Yoga, meditation eller bön

Att ha en hund eller något annat djur

Spela instrument, läsa bok eller vara uppslukad i en arbetsuppgift du är passionerad över.

Kontakt med kunder eller medarbetare

# KOLL PÅ LIVET - MANUALEN

## 3 VITALA STEG FÖR ATT SKAPA ETT MAKALÖST BRA LIV

### STEG 2: De sex mänskliga behoven.

**Det finns 6 stycken behov som påverkar hur vi mår och fungerar.  
Det finns sex anledningar till att du gör något över huvudtaget.**

#### **5 Växa**

Ett slumpmässigt axplock av exempel på sätt att tillgodose detta behov:  
Ständigt vara på jakt efter ny kunskap inom ett specifikt intresse område  
Lära sig ett nytt språk  
Sätta sig in i alla detaljer i projekt eller arbetsplatsen man arbetar på  
Konstant försöka bli bättre i sitt arbete  
Läsa böcker, gå på föreläsningar, lyssna på podcasts mm  
Personlig utveckling

#### **6 Ge osjälviskt**

Ett slumpmässigt axplock av exempel på sätt att tillgodose detta behov:  
Bistå med hjälp när någon behöver.  
Visa uppskattning.  
Ge beröm.  
Praktisera slumpmässig snällhet.  
Bidra med positiv energi.  
Göra något för någon som den personen inte förväntar sig.



# KOLL PÅ LIVET - MANUALEN

## 3 VITALA STEG FÖR ATT SKAPA ETT MAKALÖST BRA LIV

### STEG 3: Bemästra dina tankemönster!

På den här sidan sammanfattar jag fyra tankemönster som påverkar dig konstant. Det finns tankemönster som gör dig lycklig och tankemönster som gör att du blir olycklig. Lär dig att bli medveten om dessa tankemönster, hur de påverkar dig och träna dig på att förändra dessa mönster så att de gagnar dig.

#### **1 Fokusera på det du har!**

(istället på det som du saknar!)

Vad har du i ditt liv som får dig att må bra?  
Vad är du stolt över?  
Vad finns i din omedelbara närhet som får dig att le?  
Vilka höjdpunkter har en normal dag i ditt liv?  
Vad uppskattar du mest i ditt liv?  
Vad engagerar dig mest?

#### **2 Fokusera på det som är inom din kontroll!**

(inte det som är utom din kontroll)

Vad finns det för bra med det här problemet?  
Hur kan jag använda det som händer mig på bästa tänkbara sätt?  
Vad kan jag lära mig av det jag just nu går igenom?  
Hur kan vi hantera detta bättre nästa gång?

#### **3 Fokusera på det som är lustfyllt!**

(istället på det som är plågsamt!)

Vad tycker du är roligast?  
Vad uppskattar du mest med dina arbetskamrater?  
När mår du som allra bäst?  
Vad njuter du allra mest över i ditt arbete?  
Vad känner du passion för?

#### **4 Fokusera på att det kan bli bättre från och med nu**

(inte att det står still eller är på väg utför!)

Jag klarar inte det här... ännu  
Jag har inte det som krävs... just nu  
När jag har lärt mig det här så kommer jag att kunna... för all framtid  
Vänta bara, vänta bara så ska ni få se...

# KOLL PÅ LIVET - MANUALEN

## 3 VITALA STEG FÖR ATT SKAPA ETT MAKALÖST BRA LIV

### STEG 3: Bemästra dina tankemönster!

#### **Hjälp andra att få ordning på sina tankemönster.**

Här följer en enkel två stegsmodell för att hjälpa någon att komma rätt med sina tankemönster. Om du någon gång har varit med någon som vi lite slarvigt kallar för Energitjuv så vet du hur påfrestande det kan vara. Vore det inte skönt om du behärskade ett trix för att få den personen att ha mungiporna lite mer uppåt istället för neråt. Denna modell bygger på tre steg och alla tre av dessa steg är jätteviktiga.

#### **1 Bygg rapport!**

Försök först förstå den personen innan du försöker bli förstådd.

Ställ frågor, var nyfiken, sätt dig in i hur personen tänker. Var noggrann med att känna in vart personen befinner sig känslomässigt. Ju noggrannare du är desto bättre är det. För något mirakulöst händer nämligen efter ett tag. Ni bygger ett mentalt team. Ni blir liksom kompisar eftersom du går in i den andra personens värld. Hur lång tid det här tar beror på. Det här kan gå på någon minut men det kan också ta timmar. Det beror lite på vad det är som tynger den andra personen. Viktigt att komma ihåg att du måste göra det här med integritet och respekt, inte manipulera eller missbruka. Så var enormt varm och kärleksfull när du bygger ett mentalt team med en annan människa.

#### **2 Analysera vilka tankemönster personen använder för att må som hen mår!**

Ju mer du tränar på de fyra tankemönstren för egen del desto bättre blir du på att se dem i andra människor. Om det inte är uppenbart så ställer du frågor så att du vaskar fram dem. Förutsatt att du har byggt ett mentalt team med den andra personen (annars kommer det inte att fungera) och hittat vilket eller vilka tankemönster som den andra personen brottas med så kan du gå vidare till steg tre.

#### **3 Ändra tankemönster på den andra personen.**

Om personen har fastnat i något som hen saknar, behöver du ställa frågor som gör att personen måste tänka på vad hen har som hen uppskattar och får hen att må bra.

Om personen har fastnat på något som hen inte kan kontrollera så ser du successivt till att få personen att tänka på saker som befinner sig inom personens kontroll.

Om personen talar om något som är plågsamt, vill du höra om vad som personen tycker är lustfyllt. Om personen säger att det är kört eller går åt skogen så vill du peka på det som faktiskt kan bli bra, bättre eller till och med bättre än det någonsin varit.