

🌟 WEBINAR 10 MARS 🌟

HEMLIGHETERNA OCH
STRATEGIERNA BAKOM
“10 DAGAR HABIT CHALLENGE”

(OCH HUR DU OCKSÅ KAN IMPLEMENTERA DEM. FÖR
HÅLLBARA VANOR, UTAN SJÄLVKRITIK)





40-50% av allt du gör varje
dag är vanor

Källa: Wood, W. & Neal, D.T., Annual Review of Psychology

Vad är en vana du VET att du vill börja med - men aldrig fått att hålla?

Dela i chatten.

Har en 6,5:a i självförtroende i att hålla mina vanor.
Utmaningen är att jag är lätt distraherad, ffa av skärmsug 😄

Självförtroendet är på 5 just nu. Utmaningen för mig är att jag lätt hamnar i freeze-mode just nu, då är det lätt att dras till distraktioner at olika slag istället.

Min största utmaning är självkritikern i mig som brukar krypa fram när jag ska posta som får mig att skjuta upp det.
Mitt självförtroende att lyckas ligger på ca 6 av 10 idag 😊

Min känsla för att skapa hållbara vanor kring områden där jag har erfarenhet eller "bara" behöver bli guidad (träning / meditation) är ganska god 8 av 10. Vanor i områden där jag inte ser vägen framåt eller med osäker utkomst är ofta mycket svårare.

Det som är mest utmanande är att resultatet/belöningen av vanan ligger i framtiden. Innerst inne är jag väldigt mån om att ha en kropp som är rörlig och som går att använda även när jag blir äldre. Men jag glömmer antingen bort det, eller prioriterar annat för att det "ändå redan känns kört med min stelhet" (sjukt motstridig tanke, jag vet 😅)

3 vanliga myter om vanor

1-”Det handlar bara om disciplin” (långt ifrån)

2-“Jag är ingen vanemänniska” (stämmer inte)

3-”Det måste ta lång tid att få till en ny vana”

Döm inte dig själv för att du försökt
baka en kaka utan recept.



Tänk dig att det är 6 månader framåt. Du har äntligen börjat hålla den där vanan du kämpat med, och byggt fler vanor som tar dig mot det liv du verkligen vill leva.

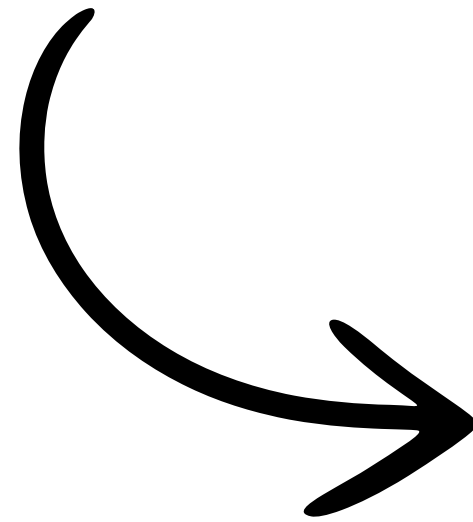
Hur känns det? Vad gör du annorlunda än idag? Vad är den största skillnaden?

“Men hur stor skillnad kan en liten vana egentligen göra?”



Deltagarresa #1

Jag vill få in vanan att inte kolla telefon direkt när jag vaknar.
Helt sjukt att man egentligen utsätter sig för detta. Vad är det med "nyhetens behag" som gör att detta näst intill tvingande drag, gör att telefon är det första man håller i innan benen ens "rört sig".



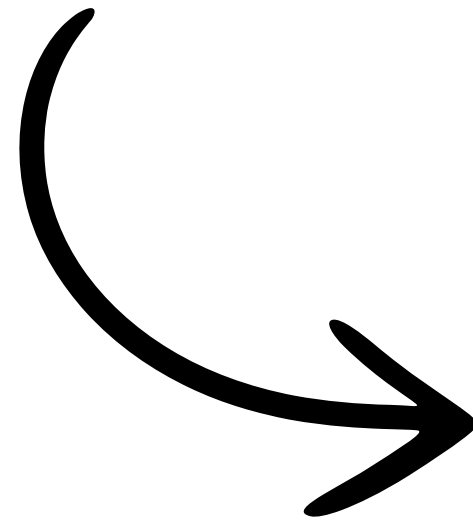
Har fungerat bra med steget mobiltelefon på morgonen.

I fredags så var det t.om. så jag kollade först 0830. Länge sedan 😄 kl ringer ändå 0530. Jisses vilken annorlunda harmoni i kroppen efter 1v.

Har inte ens dött mentalt av att låta bli kolla så fort det plingar.. 😊

Deltagarresa #2

Jag vill få in vanan att göra 20 utfallssteg efter att jag borstat tänderna varje morgon. (Tänker att det på sikt även kan bli 20 utfallssteg efter tandborstningen på kvällen. Eller att det blir 30 utfallssteg i stället för 20. Men jag börjar enkelt för att få in själva vanan!). I grunden vill jag få in lite mer styrketräning då hälsa är viktigt för mig, men kommer liksom inte till skott med styrkan. Därför blir det här en toppenstart! Och fortsätter jag i ett helt år, kommer jag ju ha gjort 7300 utfallssteg. 🎉



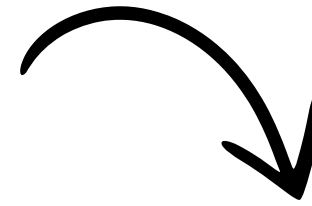
Jag har gjort min vana idag! Fick fundera om jag verkligen hade gjort det idag – när man gör något varje dag glömmer man typ bort att man gjort det. 😊 Men vanan är gjord! Och den känns "inarbetad" nu ändå. 🙌

Deltagarresa #3

Meeeen nu tar jag ett beslut och väljer läsa bok varje dag! En vana som blir kopplat till min värderin "glädje".

Så efter jag känner suget att scrolla på mobilen på kvällen, ska jag ta upp min bok först, tända levande ljus och dricka en kopp te. Firar efter med att känna tacksamhet.

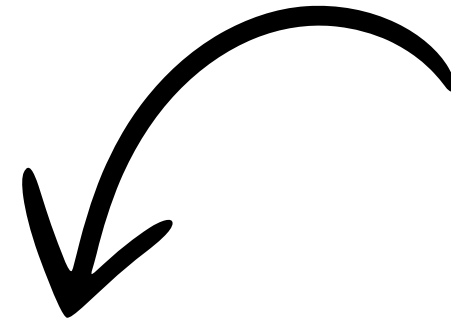
Efter jag har läst bok ska jag dela i vår fb grupp och fira med glädje, såsom ett leende, en skål med te't eller kanske en happy dance!



Jag har inte gjort min vana idag.

Men har nu satt upp bättre förutsättningar till imorgon.

Både skrivit en lapp på vardagsrumsbordet och kommer även åka kommunalt till jobbet imorgon=ta med boken och läsa på tunnelbanan 😊



Jag gjorde min vana idag! "YES!"

Och jag firade efter!! Firar det med ett YES ! till:)

Jag var motiverad. Känns underbart och kul. Har svårt att sluta läsa nu, så återgår till min bok nu<3

Vad hade hänt om de INTE tagit det där
första lilla steget?

"Motivation is what gets you started.
Habit is what keeps you going."

– Jim Rohn

Hur gjorde vi då, för att de nå här
förändringarna av små, enkla vanor på
bara 10 dagar?

Hur funkar beteendeförändring?

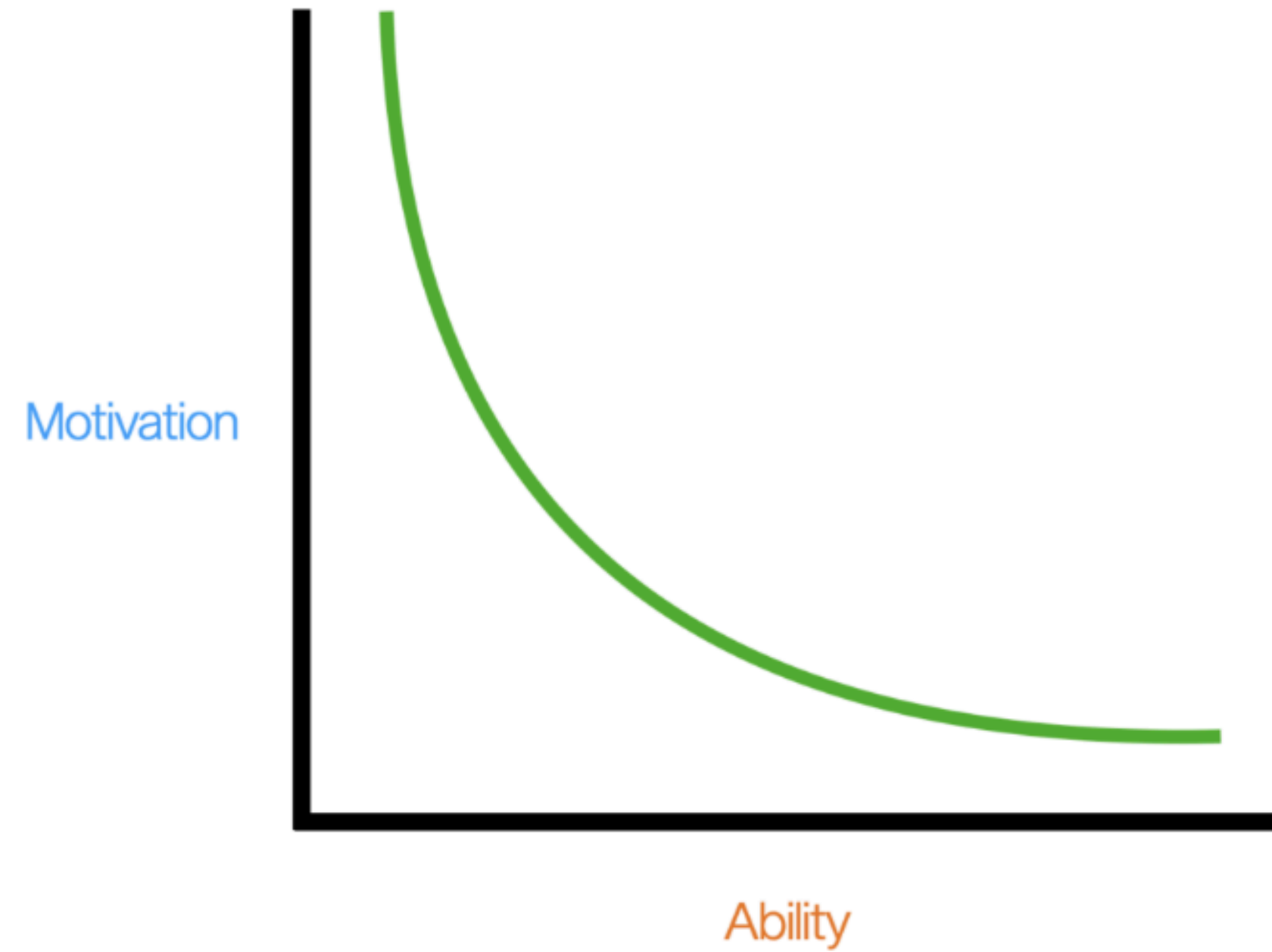
Tre faktorer:

Motivation

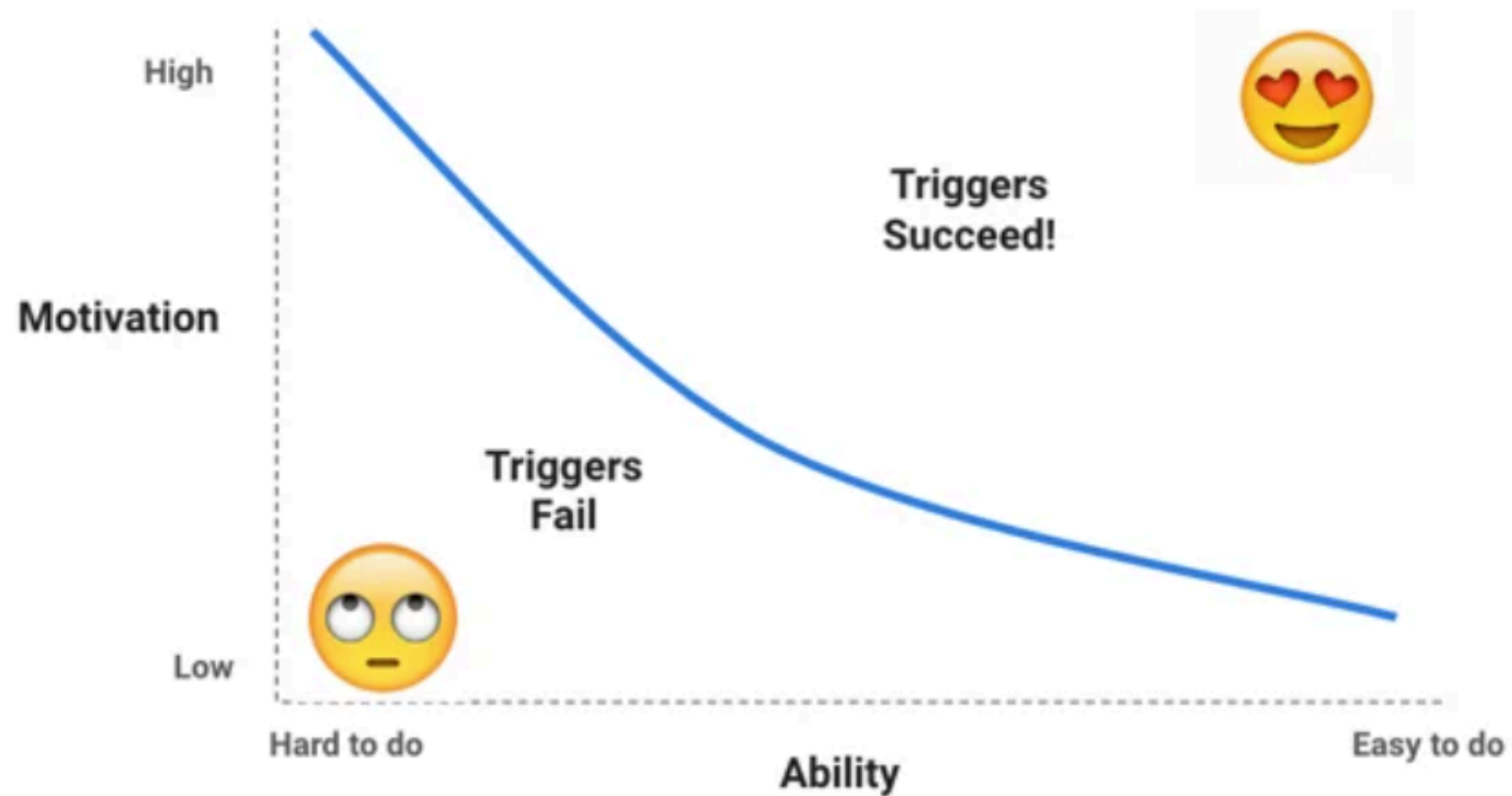
Förmåga

Trigger

Fogg's beteendemodell



Fogg's beteendemodell



The Compassionate Habit System

Tre vanliga misstag Compassionate Habit System hjälper dig att hantera



1. ATT VANAN INTE ÄR FÖRANKRAD I DIG SJÄLV, DINA VÄRDERINGAR OCH DINA MÅL, UTAN KOMMER ISTÄLLET UTIFRÅN ELLER FRÅN GAMLA PROGRAMMERINGAR.



2. DU FÖRSÖKER FÖRÄNDRA FÖR MÅNGA SAKER SAMTIDIGT OCH/ELLER GÖR FÖRSTA STEGET ALLDELES FÖR STORT.



3. DU ÄR FÖR HÅRD MOT DIG SJÄLV I PROCESSEN FÖR ATT FÅ EN VANA ATT SITTA, OCH GER LÄTT UPP OM DU MISSAR EN DAG ISTÄLLET FÖR ATT STUDSA TILLBAKA.

... medan det är betydligt mer praktiskt att istället:



1. TYDLIGT FÖRANKRA VANAN I HUR JUST DU VILL LEVA, VAD SOM ÄR VIKTIGT FÖR DIG OCH VAD DU VILL ÅSTADKOMMA?



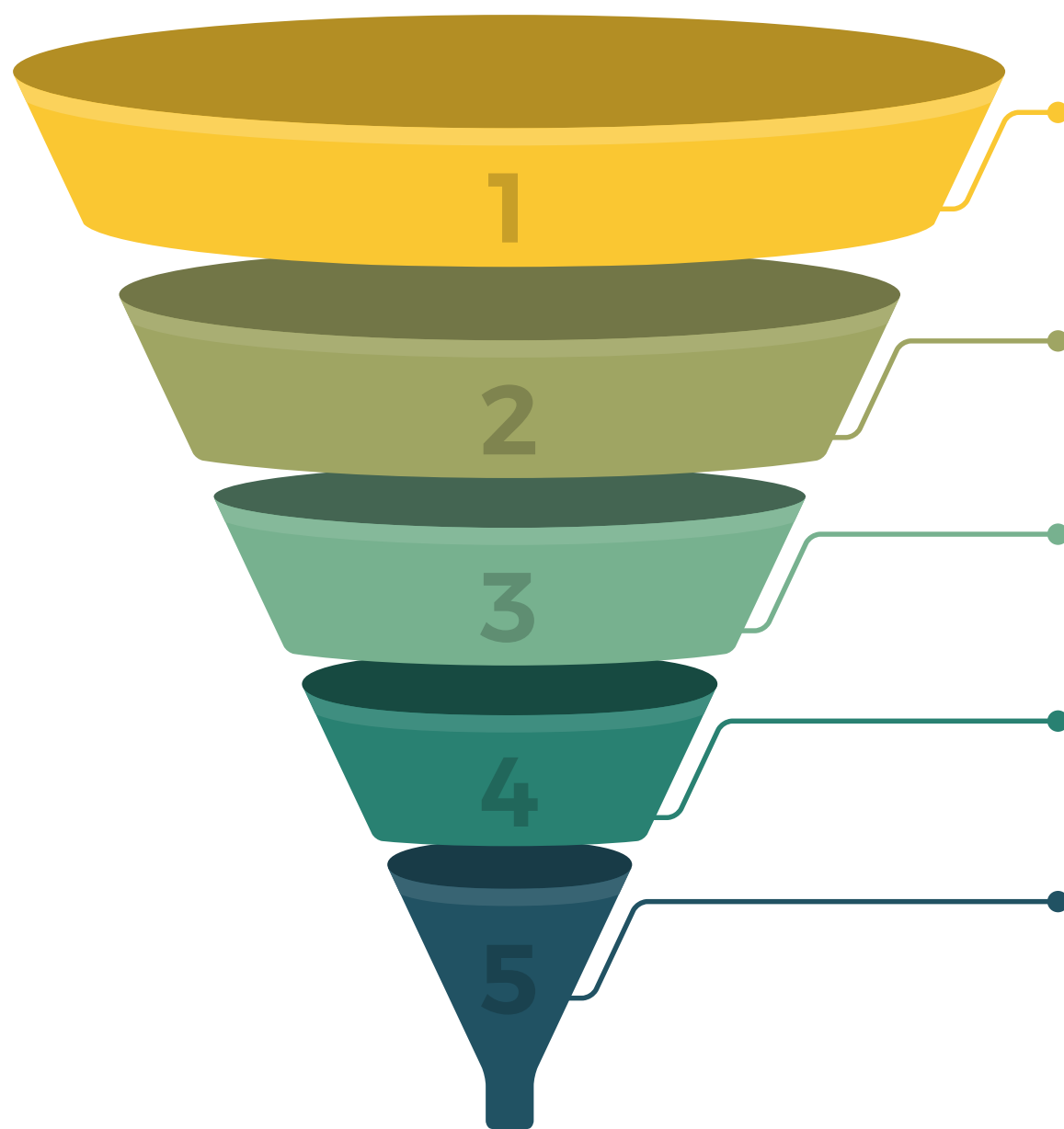
2. MED SJÄLVKLARHET VETA EXAKT HUR DU SÄTTER UPP SMÅ VANOR SOM KÄNNES BUSENKLA ATT BÖRJA MED OCH HÅLLA ÖVER TID, SOM SKAPAR EN RIKTIG DOMINOEFFEKT.



3. VARA TRYGG I ATT DU KAN BEMÖTA DIG SJÄLV MED STÖTTNING OCH MEDKÄNSLA NÄR DU MISSAR EN TAG ELLER DET KÄNNES TUNGT I PROCESSEN, SÅ ATT DU MED ENKELHET KOMMER TILLBAKA ISTÄLLET FÖR ATT GE UPP?

Självmedkänsla

THE COMPASSIONATE HABIT SYSTEM



1. Din inre kompass

Ex. Glädje, frihet, mod. Din vision.

2. Den första hamnen

Ex. Karriär / relation / hälsa...

3. Målet

Ex. "Gå ner 15kg" / "3x min inkomst"...

4. Vanan

Ex. "Träna 3 gånger i veckan"

5. "The First Domino"

Ex. "Ställ fram löparskorna innan läggdags"

Många fastnar i steg 1-3 men de står bara för din strävan. Steg 4-5 är dina faktiska beteenden.

Ett litet första steg kan vara att fundera på vad du vill fortsätta med, sluta göra och börja göra?

För mig är det bland annat att:

🌻 Hänga mer med mina viktiga personer, gärna i naturen

🌷 Att efter 15 års "vill" äntligen få till en daglig meditationsrutin! Yay!

Ett litet första steg kan vara att fundera på vad du vill fortsätta med, sluta göra och börja göra?

För mig är det bland annat att:

🌻 Hänga mer med mina viktiga personer, gärna i naturen

🌸 Att efter 15 års "vill" äntligen få till en daglig meditationsrutin! Yay!



Faktiska beteenden:

- Skriva en lista över personer jag anser vara viktiga i mitt liv.
- Varje söndag efter morgonkaffet, skicka ett meddelande med inbjudan till skogspromenad med någon på listan.
- Varje fredag ta en lång lunchpromenad och ringa en person på listan.

Det handlar egentligen om tre nycklar:



1. VÄLJA RÄTT VANA UTIFRÅN DIN INRE KOMPASS, VISION OCH MÅL



2. ANVÄNDA VÄLBEPRÖVADE STRATEGIER FÖR BETEENDEFÖRÄNDRING OCH VANEILDNING FÖR ATT SKAPA DIN "FIRST DOMINO"



3. HA EN STRATEGI FÖR HUR DU BEMÖTER DIG SJÄLV MED SJÄLVMEDKÄNSLA NÄR DU MISSLYCKAS, FÖR ATT ENKELT STUOSA TILLBAKA

VANEBILDNING STRATEGIER (EXEMPEL)

- **Knyt vanan till något du redan gör.**
- **Skapa en synlig trigger för vanan**, t.ex. att ställa fram löpskorna.
- **Koppla vanan till något du gillar**, t.ex. bara lyssna på din favvopodd på gymmet.
- **Visualisera fördelarna**, t.ex. sätt upp dina 5 viktigaste värderingar på kylan.
- **Använd tvåminuter-regeln** och gör den så enkel som möjligt.
- **Spåra dina framsteg**, t.ex. dra ett streck i kalendern varje gång du gjort den.
- **Fira dig själv** direkt efteråt.
- **Tänk MVP**, har du inte tid se hur du kan göra den *ännu* enklare just idag.
- **Ha en strategi** för hur du bemöter dig själv om du missar en dag

TINY HABITS RECEPTET

Tiny Habits Recipe Card

Create a recipe for your new habit.

After I ...	I will ...	Then, I celebrate!
		
Anchor Moment <p>An existing routine in your life that will remind you to do the Tiny Behavior (your new habit.)</p> 	Tiny Behavior <p>The new habit you want but scaled back to be super tiny - and super easy.</p> 	Celebration <p>Something you do to create a positive feeling inside yourself.</p> 

Verktyget som ökar
sannolikheten att du upprepar en
vana med 20-30%



Så, ställ dig frågan:

Vad kommer hända om du fortsätter
exakt som du gör nu? Om inget
förändras - var är du om 1 år?

“Det låter enkelt, men vad händer om jag missar en dag?”

“Hur vet jag att jag valt rätt vana?”

“Vad gör jag om jag testat innan och misslyckats?”

80/20

Experimentera, justera, kalibrera.

Deltagarnas egna ord

3 största lärdomarna

1-Vikten av att koppla vanan till sin inre kompass.

2-Döm inte dig själv. Kalibrera och justera.

3-Det handlar egentligen inte om vanan..

Jag vill inte att det här bara ska vara
“ännu ett webinar” som ger dig insikter,
men sen fastnar i “knowing-doing-gap”

Nästa omgång av
“10 dagar Habit Challenge”
startar måndag 17 mars!
(sista för våren)

10 dagar Habit Challenge #2 🔥

- Start 17 mars
- Gemensam uppstart 60 min över Zoom
- Q&A session över Zoom
- Regelbundna check-ins med Kajsa
- 10 dagar accountability i FB-grupp
- Alla strategier och konkreta verktyg

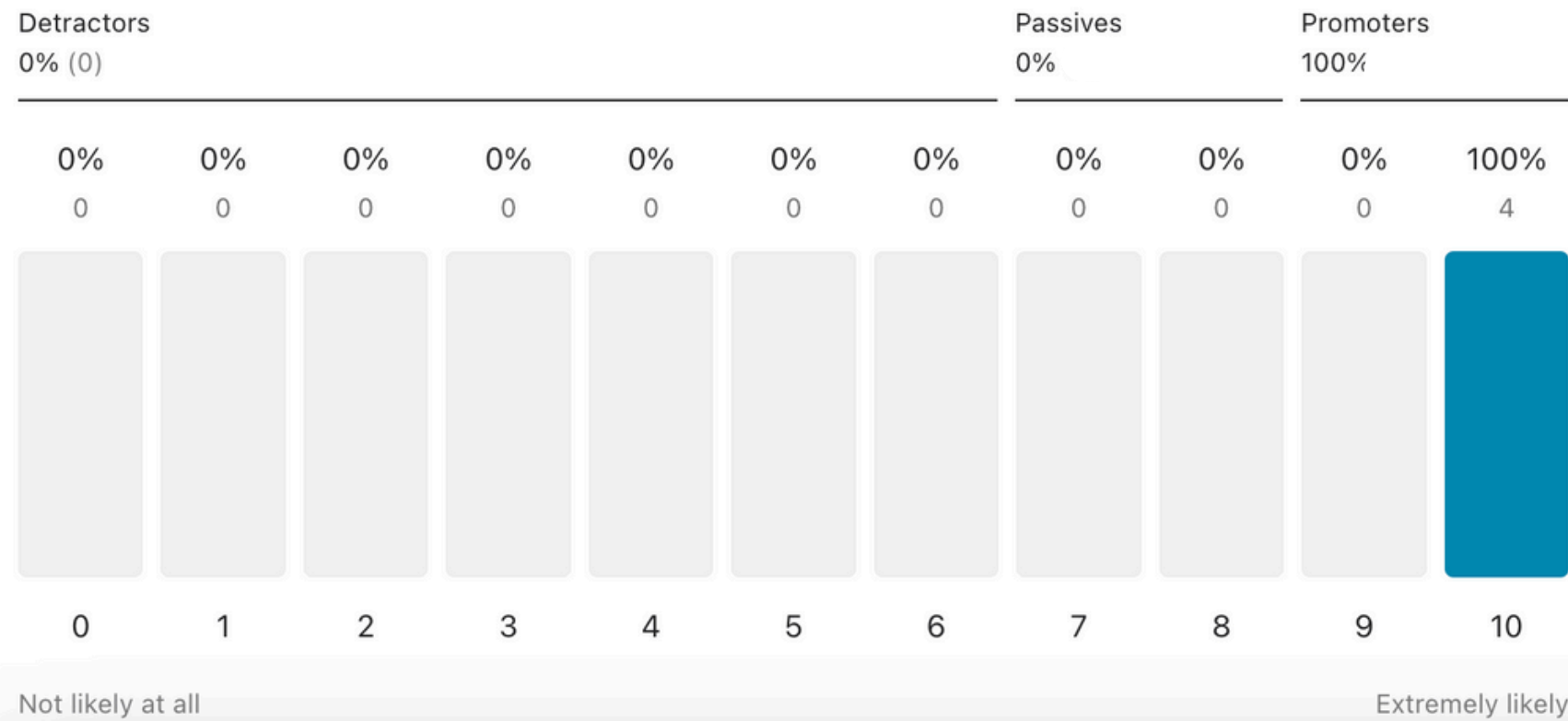
Endast 10 platser för att kunna ge stöd till alla.

Förra omgången fylldes 16 platser på bara 3 dagar, så säkra din plats redan idag.

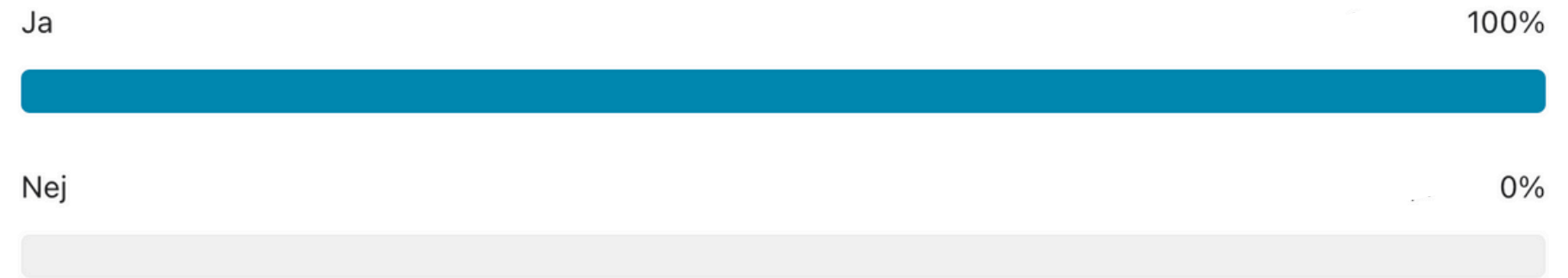
6 Hur troligt är det att du skulle rekommendera denna utmaning till någon du känner?

Net Promoter Score® (?)

100



✓ 3 Jag har genom utmaningen ökat min självkänsla i att skapa hållbara vanor för mig själv.



"People do not decide their futures, they
decide their habits, and their habits
decide their futures."

-F.M. Alexander

TACK! ✨

Länk till anmälan för 10 dagar Habit Challenge #2 finns i chatten.

+ En länk till att boka ett kostnadsfritt samtal med mig.
Jag är så nyfiken på att lära känns dig bättre.

