



✨ HABITS MADE EASY ✨

SÅ FÅR DU HÅLLBARA VANOR SOM
SKAPAR EN DOMINOEFFEKT 2025
- UTAN SJÄLVKRITIK





Vana (Habit)



En vana är en återkommande handling som man vanligtvis utför omedvetet och som "triggas" av en särskild miljö eller känsla. Exempelvis, att gå upp på morgonen, äta frukost och klä på sig skulle kunna vara olika vanor. [Wikipedia](#) >



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

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



“Jag är ingen vanemänniska”

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

– Jim Rohn



The Compassionate Habit System

Min story:

- Vanor från uppväxten
- Vad kommer oron från?
- Vikten av självmedkänsla
- Coachat & utbildat över 400 personer
- Kraften av “First Domino”

Varför är det viktigt med vanor?

Tankar och känslor $\longleftrightarrow$ Handlingar

→ Identitet

→ Resultat

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

–F.M. Alexander



The Compassionate Habit System

Tre vanliga misstag när det kommer till vanor som Compassionate Habit System hjälper dig att hantera



1. ATT VANAN INTE ÄR FÖRÄNKRAD 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 kunna:



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?



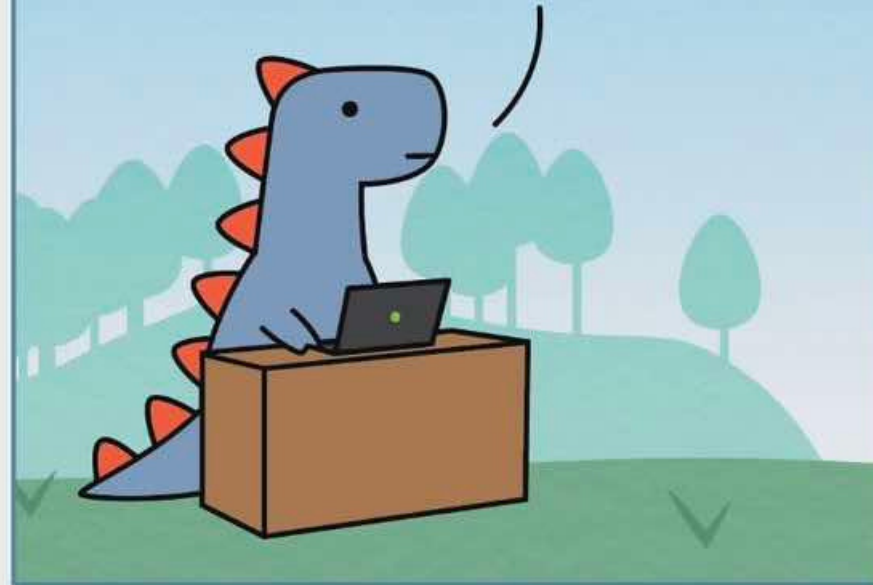
3. VARA TRYGG I ATT DU KAN BEMÖTA DIG SJÄLV MED STÖTTNING OCH MEDKÄNSLA NÄR DU MISSAR EN TAG ELLER DET KÄNNES TUNGT I PROCESSEN, SÅ ATT DU MED ENKELHET KOMMER TILLBAKA ISTÄLLET FÖR ATT GE UPP?

VAR SKULLE DU DÅ KUNNA VARA OM BARA 3 MÅNADER I DITT LIV OCH FÖRETAG?



795

okay, if i work hard now
i can have a nap break
at lunch time.



on the other hand, if i
napped now instead, i'd
have more energy to work



© 2022 DINOSANDCOMICS

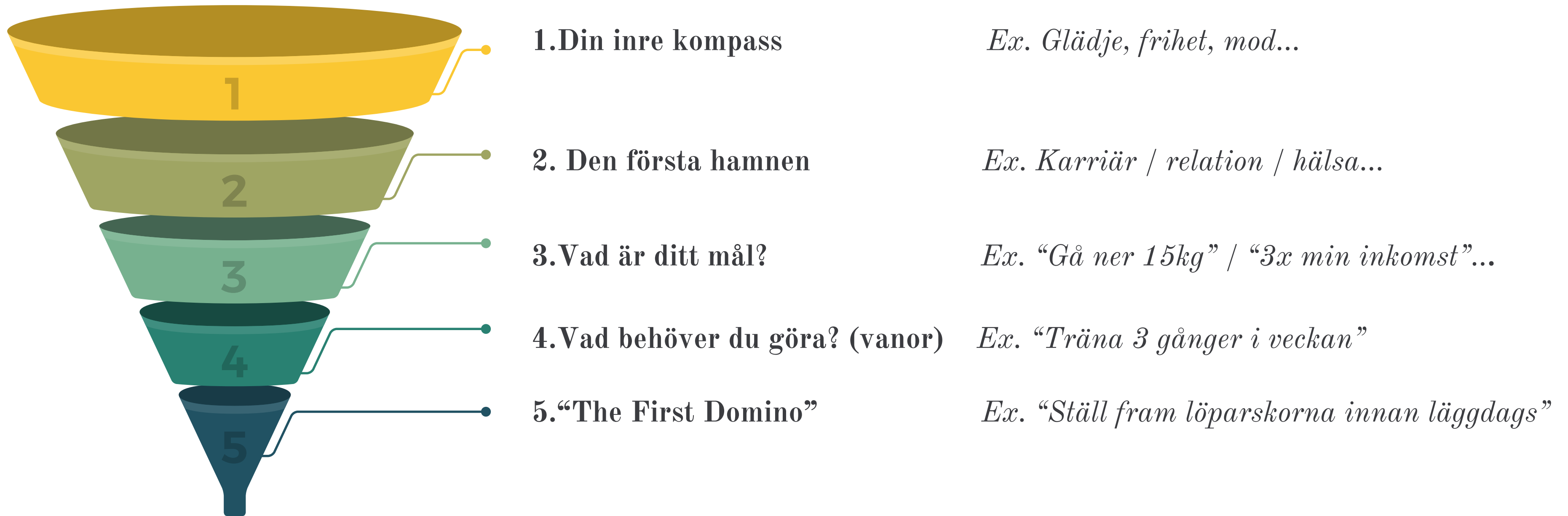
and i wouldn't have to
interrupt my flow.



i am so
efficient.



THE COMPASSIONATE HABIT SYSTEM



De allra flesta stannar på 2, 3 eller i bästa fall 4. Men det är nr 5 som verkligen skapar magin genom rätt förutsättningar för att ta första steget direkt, och börja skapa momentum.

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!

Det handlar egentligen om tre nycklar:



1. VÄLJA RÄTT VANA UTIFRÅN DIN INRE KOMPASS OCH DITT MÅL



2. ANVÄNDA VÄLBEPRÖVADE STRATEGIER FÖR
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
STUDSA TILLBAKA

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



Steg 1 - Din inre kompass



ÖVNING 1 - DIN INRE KOMPASS

one

SKRIV NER DINA 5 VIKTIGASTE VÄRDERINGAR.

VÄLJ FRÅN LISTAN NEDAN, OCH/ELLER ANVÄND EGNA.

Acceptans	Generositet	Mästerskap	Prestation	Trygghet
Andlighet	Glädje	Medkänsla	Respekt	Utmaning
Ansvar	Hållbarhet	Medvetenhet	Rättvisa	Utveckling
Balans	Hälsa	Mening	Realism	Variation
Bekvämlighet	Hjälpsamhet	Mod	Rikedom	Visdom
Effektivitet	Hoppfullhet	Miljö	Samarbete	Vitalitet
Egentid	Humor	Natur	Skönhet	Vänskap
Energi	Inre ro	Noggrannhet	Självständighet	Äkthet
Engagemang	Integritet	Nyfikenhet	Spänning	Ärlighet
Enkelhet	Intuition	Närhet	Stabilitet	Äventyr
Flexibilitet	Kreativitet	Närvaro	Tacksamhet	Ödmjukhet
Framåtanda	Kunskap	Oberoende	Tillgivenhet	Öppenhet
Fred	Kvalitet	Objektivitet	Tillit	(Annat)
Frihet	Kärlek	Optimism	Tolerans	
Förlåtelse	Lojalitet	Pålitlighet	Tradition	
Gemenskap	Lyhördhet	Passion	Trohet	

Steg 2 - Den första hamnen



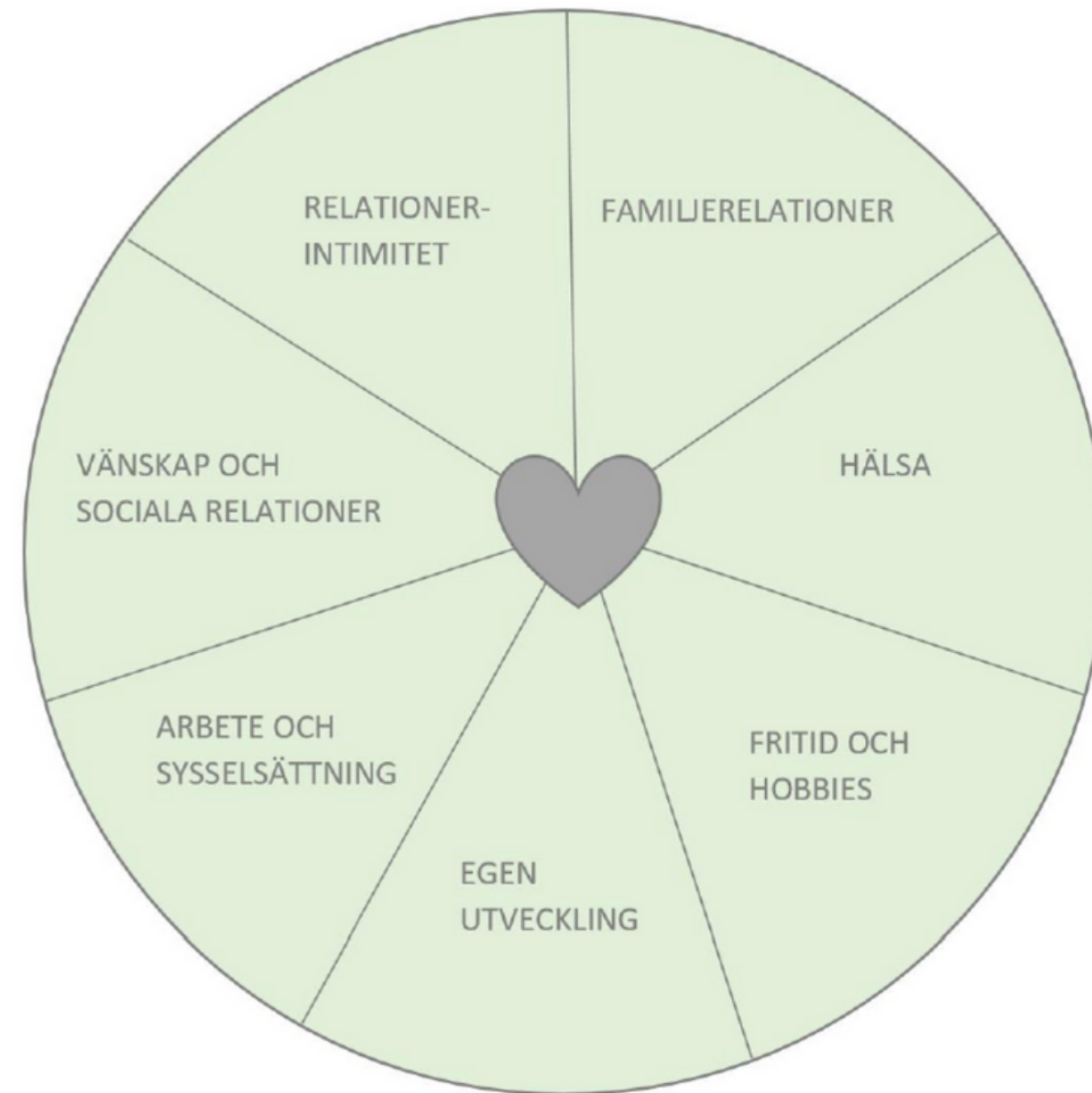
ÖVNING 2 - DEN FÖRSTA HAMNEN

two

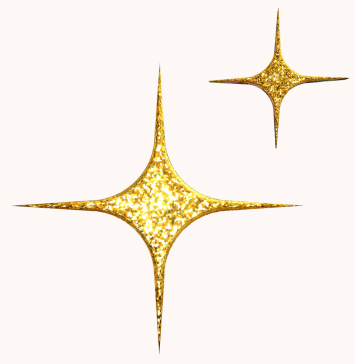
**VILKEN “HAMN” VILL DU
ÅKA TILL FÖRST?**

**NÄR DU SER PÅ HUR DU VILL
LEVA, VILKET ÄR DET
FÖRSTA OMRÅDET DU VILL
BÖRJA FÖRBÄTTRA?**

**ANVÄND LIVSHJULET TILL
HÖGER, SÄTT EN RATING
MELLAN 1-10 PÅ VARJE
OMRÅDE, OCH VÄLJ SEDAN
VAR DU VILL BÖRJA.**



Steg 3 - Vad är ditt mål?



ÖVNING 3 - VAD ÄR DITT MÅL?

three

INOM DET VALDA OMRÅDET, VAD VILL DU ALLRA HELST UPPNÅ DÄR?

DRÖM STORT, OCH KOM IHÅG ATT DU INTE BEHÖVER VETA ALLA STEG HUR DU SKA NÅ DIT NU.

DU KAN ANVÄNDA DENNA FORMULA:

MINA VIKTIGASTE VÄRDERINGAR ÄR...

OCH DEN FÖRSTA HAMNEN JAG VILL BESÖKA FÖR ATT LEVA MER ENLIGT DEM ÄR...

DÄRFÖR VILL JAG INOM DE NÄRMSTA 3/6/12 MÅNADERNA...

EXEMPEL:

“GÅ NER 15 KG” ELLER

“3X MIN INKOMST”

“FÖRBÄTTRA RELATIONEN MED MIN MAN”

Steg 4 - Vad behöver du göra? (vanor)



ÖVNING 4 - VAD BEHÖVER DU GÖRA?

four

FÖR ATT BÖRJA TA STEG MOT DITT MÅL:

VAD ÄR EN VANA DU KAN BÖRJA MED SOM STÖDJER DEN RIKTNING DU VILL BÖRJA GÅ?

EN FRÅGA SOM OFTA HJÄLPER ÄR: “DEN VERSION AV MIG SOM REDAN UPPNÅT MÅLET, VILKA VANOR HAR HEN?”

TILL EXEMPEL:

“GÅ TILL GYMMET 3 DAGAR I VECKAN”

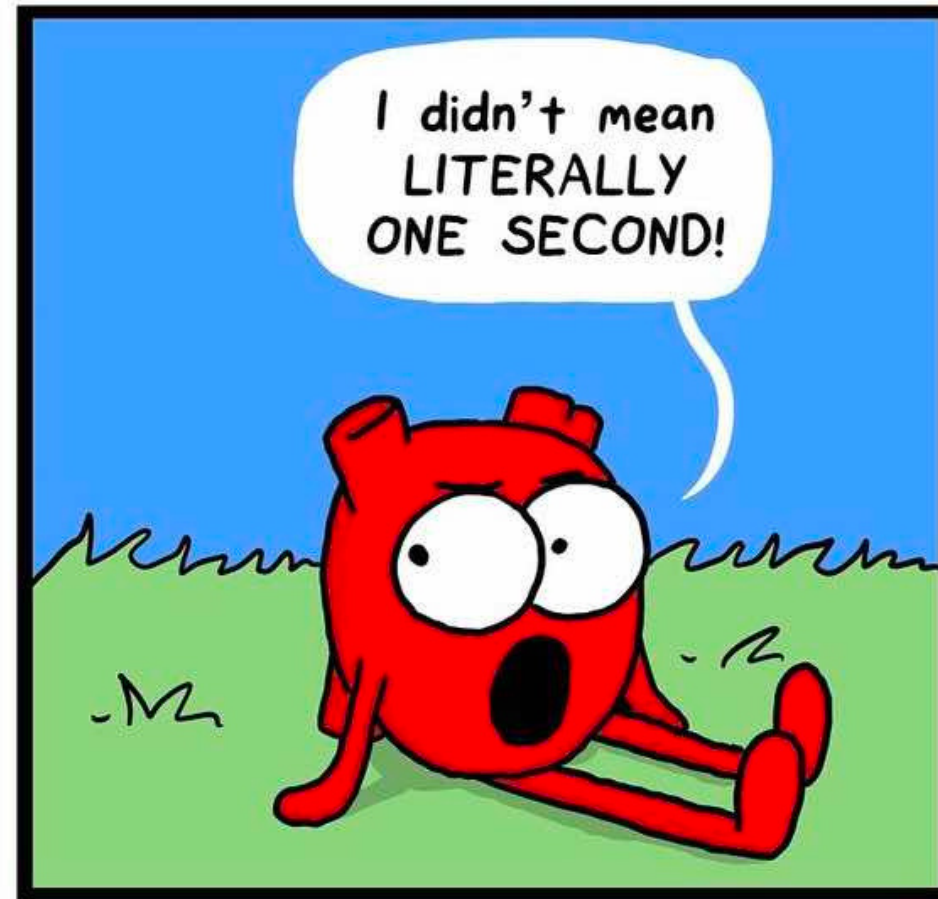
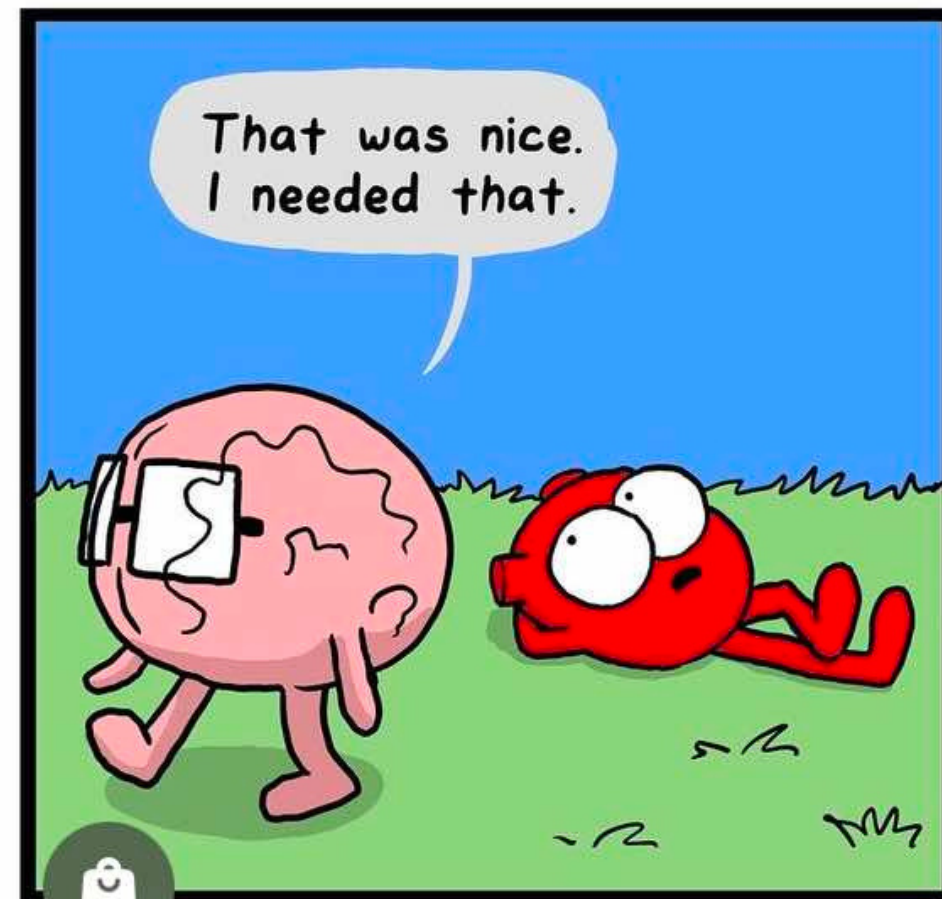
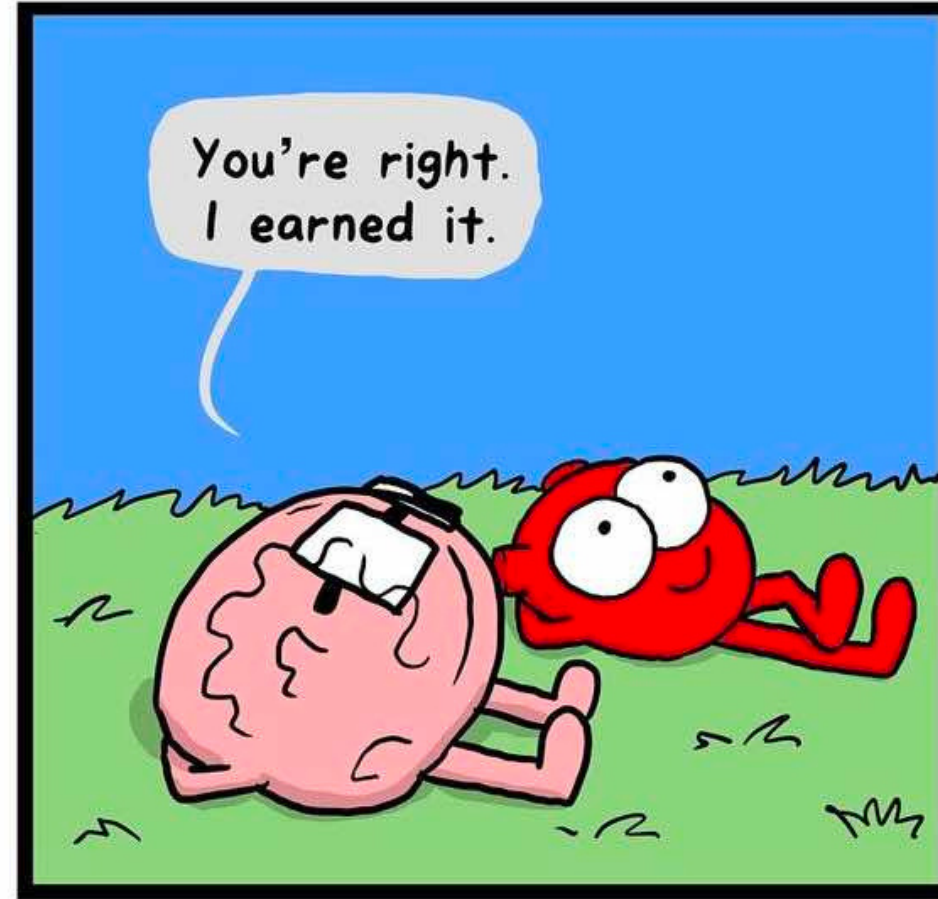
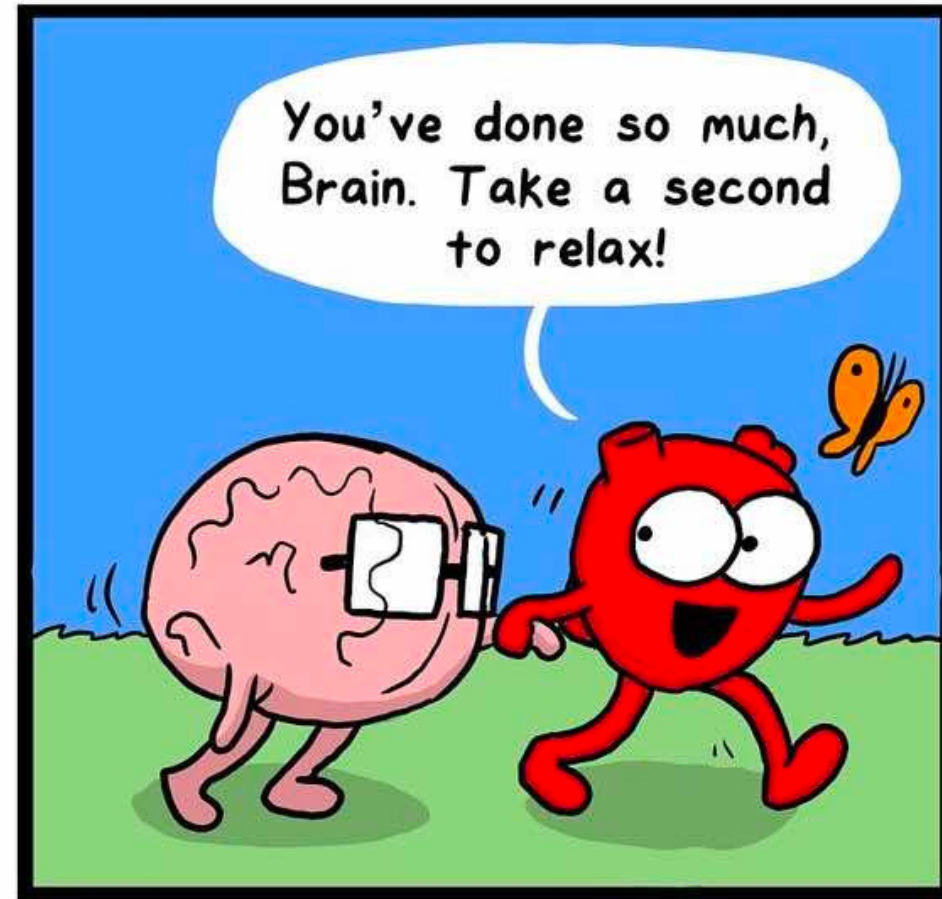
“PRATA MED MIN PARTNER OM HENNES DAG VARJE DAG”

“POSTA PÅ SOCIALA MEDIER 5 GÅNGER I VECKAN”

Steg 5 - “The First Domino”
(where the magic happens ✨)



theawkwadyeti



VANEBILDNINGENS 4 LAGAR

- ➡ 1. **Gör det uppenbart** (använd dina sinnen, t.ex. syn eller hörsel för att komma ihåg en vana)
- ➡ 2. **Gör det attraktivt/lockande** (koppla en positiv känsla eller belöning till vanan för att göra den lockande)
- ➡ 3. **Gör det enkelt** (sänk tröskeln och minska friktionen/motståndet för att påbörja vanan)
- ➡ 4. **Gör det tillfredsställande** (skapa en belöning eller känsla av framgång som gör att du vill repetera vanan)

OBS! Om ditt mål är att sluta med en vana, kan samma lagar fortfarande användas, fast då omvänt.

Vad brukar vara din utmaning?

Att du glömmmer vanan?

Tappar motivationen?

Sätter upp för svåra vanor?

#1 - GÖR DET UPPENBART

- ➔ **“Vanekedjning”:** Knyt en vana till något du redan gör.
Exempel: “Efter att jag bortat tänderna ska jag meditera i 2 minuter”
- ➔ **Synliga påminnelser:** Lägg fram saker som påminner dig om vanan.
Exempel: Placera träningsskorna synliga om du vill börja träna på morgonen.
Eller med hörsel: Ställ ett larm på telefonen varje timme och andas för närvaro.
- ➔ **Miljödesign:** Anpassa din omgivning för att stödja vanan
Exempel: Om du vill läsa mer, placera en bok vid din säng eller soffbord.

#2 - GÖR DET ATTRAKTIVT

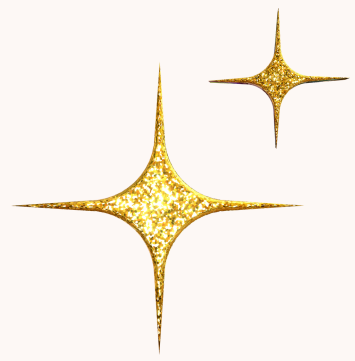
- ➡ **Koppla vanan till något du gillar:** Kombinera en tråkig vana med något njutbart.
Exempel: Du får bara lyssna på din favoritpodd när du städar/är på gymmet.
- ➡ **Visualisera fördelarna:** Påminn dig själv om varför vanan är viktig för dig och vilka långsiktiga effekter den har (t.ex. sätt upp dina 5 värderingar på kylan).
- ➡ **Använd en ansvarspartner:** Gör vanan tillsammans med en vän, mentor eller någon som inspirerar dig.

#3 - GÖR DET ENKELT

- ➡ **Bryt ner vanan:** Börja med en minimal insats.
Exempel: Vill du börja springa? Börja ta på dig skorna och gå utanför dörren i 2 min.
- ➡ **Använd “tvåminutersregeln”:** Gör vanan så liten att det känns omöjligt att misslyckas.
Exempel: Istället för att säga “jag ska skriva en bok”, börja med att skriva en mening.

#4 - GÖR DET TILLFREDSSTÄLLANDE

- ➡ **Belöna dig själv direkt:** Ge dig själv en liten belöning när du gjort vanan.
Exempel: Efter att du tränat, unna dig en stunds avslappning med något du gillar / basta.
- ➡ **Spåra dina framsteg:** Använd en “habit tracker” för att se hur långt du kommit.
Exempel: Kryssa av varje dag du utför vanan för att skapa en känsla av momentum.
- ➡ **Fokusera på identitet:** Påminn dig om att varje gång du gör vanan lägger du en röst på din nya identitet och vem du vill vara.
Exempel: “Varje gång jag tränar är jag en hälsosam person”



ÖVNING 5 - “THE FIRST DOMINO”

five

HUR KAN DU ANVÄNDA STRATEGIERNA FÖR VANEBUILDNING FÖR ATT UNDERLÄTTA FÖR DIG SJÄLV ATT STARTA MED, OCH HÅLLA DEN VANA DU VILL GÖRA?

VAD ÄR EN “FIRST DOMINO” SOM TAR MAX 2 MINUTER SOM LÄGGER GRUNDEN FÖR VANAN, OCH GER DIG BÄSTA MÖJLIGA FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR ATT FÅ DET ATT HÄNDA?

SOM GÖR DIG OBEROENDE AV YTTRE OMSTÄNDIGHETER OCH HUR MOTIVERAD DU KÄNNER DIG I STUNDEN.

TILL EXEMPEL:

“STÄLLA FRAM TRÄNINGSSKORNA INNAN JAG GÅR OCH LÄGGER MIG”

“LÄMNA KVAR MOBILEN I HALLEN NÄR JAG KOMMER HEM TILL FAMILJEN”

Men det tredje vanliga misstaget då?

Att jag är för hård mot mig själv i processen, och ger upp om jag missar en dag. Vad gör jag då?

SJÄLVMEDKÄNSLANS TRE DELAR



Self Kindness vs. Self-Judgement

Att vara varm och förstående mot sig själv när du möter motgångar, misslyckas eller känner dig otillräcklig, istället för att kritisera eller döma dig själv hårt.



Common humanity vs. Isolation

Att inse att lidande och otillräcklighet är en del av att vara människa, vilket hjälper dig att känna dig mindre ensam i dina svårigheter.



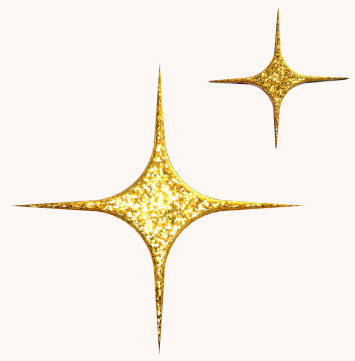
Mindfulness vs. Overidentification

Att observera sina känslor och tankar med acceptans och utan att överdriva eller förneka dem, vilket skapar balans och lugn i stunden.

"Self compassion is the perfect alternative to self esteem.

It offers the same protection against harsh self criticism but without the need to see ourselves as perfect or as better than others"

-Kristin Neff



ÖVNING 6 - SELF COMPASSION

six

1. SKRIV NER EN TANKE SOM KAN DYKA UPP HOS DIG OM DU KÄNNER ATT DU MISSLYCKATS.

SÄTT SEDAN DE HÄR 6 ORDEN FRAMFÖR: “NU FICK JAG EN TANKE ATT...”

TILL EXEMPEL: “NU FICK JAG EN TANKE ATT JAG ÄR DÅLIG FÖR ATT JAG MISSADE EN DAG”

2. FUNDERA PÅ VARFÖR DET HÄNDE, UTAN ATT DÖMA DIG SJÄLV. FRÅGA:

VAD GJORDE ATT JAG MISSADE DET IDAG? VAR JAG TRÖTT, UPPTAGEN ELLER HADE ANDRA BEHOV?

SE DET SOM EN *LÄRDOM*, INTE EN ANLEDNING TILL SKULD.

3. OMFAMNA DEN MÄNSKLIGA UPPLEVELSEN:

"ALLA MISSAR IBLAND. DET VIKTIGA ÄR ATT JAG FORTSÄTTER."

4. PLANERA SEDAN ETT LITET STEG FÖR ATT KOMMA TILLBAKA. T.EX.:

"IMORGON BÖRJAR JAG MED TVÅ MINUTER BARA FÖR ATT KOMMA IGÅNG IGEN."

Skapa de bästa förutsättningarna för hållbara vanor och dominoeffekt 2025, utan självkritik, genom att:



1. VÄLJA RÄTT VANA UTIFRÅN DIN INRE KOMPASS OCH DITT MÅL



2. ANVÄNDA VÄLBEPRÖVADE STRATEGIER FÖR VANEILDNING FÖR ATT SKAPA DIN “FIRST DOMINO”



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

Du som resonerar med det här och verkligen är seriös med att få ett skifte i dina vanor och resultat 2025 (och en gång för alla), boka ett samtal med mig där fokus är att lära känna dig och dina utmaningar och om jag kan hjälpa dig i den processen. Jag lägger en länk i chatten.





Frågor?

"We are what we repeatedly do. Excellence,
then, is not an act, but a habit."

– Aristoteles

TACK FÖR IDAG!

Välkommen att boka ett samtal, du som verkligen vill lära dig detta på djupet och få en dominoeffekt in i 2025 :)

TACK!