

EFFEKTIVT

Vad vill du åstadkomma?

Innan du gör något, fråga dig vart du vill att det ska leda. Om du ska kunna avgöra om ett beteende leder dig dit du vill, så behöver du ha ett hum om just vart du vill. Om du vill kan du ta hjälp av arbetsbladen om värderade riktningar och målformulering.

Följ konsekvenserna

När du har gjort något, lägg märke till vad det ledde till. Tog det dig närmare det du ville, längre bort, eller ingenstans särskilt?

Borde eller faktiskt?

Lägg märke till när du tänker "det här borde fungera". Fråga dig om det faktiskt fungerar för dig i den verklighet just du är i.

Nu och sedan

Fråga dig om det du gör fungerar för att ta dig dit du vill även på längre sikt. Inte bara just nu.

Nu och då

Lägg märke till om du fortsätter göra något som har fungerat tidigare, men som inte gör det längre. Observera vad som har förändrats och hur du kan anpassa sig efter din nuvarande verklighet.

Pröva något annat

När något inte fungerar, ändra en sak i hur du gör och se vad som händer.



EFFEKTIVT

Fungerar det för dig eller för någon annan?

Observera hur du utvärderar vad som fungerar och är effektivt. Utgår du från vad som fungerar för *dig*? Eller utgår du från vad som fungerat för någon annan eller för folk i största allmänhet?

Lär dig av dina erfarenheter

Har du gjort saker som har fungerat och som du kan använda i flera situationer? Vad har du gjort som inte har fungerat och hur kan du göra annorlunda nästa gång? Utforska med nyfikenhet, som en detektivt eller som att du lägger ett pussel.

Släpp taget

Släpp taget om det som inte fungerar. Om du har försökt gång på gång med samma sak under lång tid och inte ser några resultat, släpp taget.

