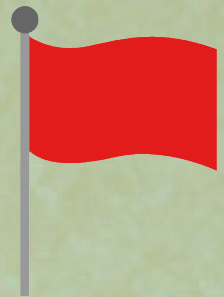




PLANERING 2019

Vart vill jag komma?

MITT NULÄGE
Var befinner jag mig?

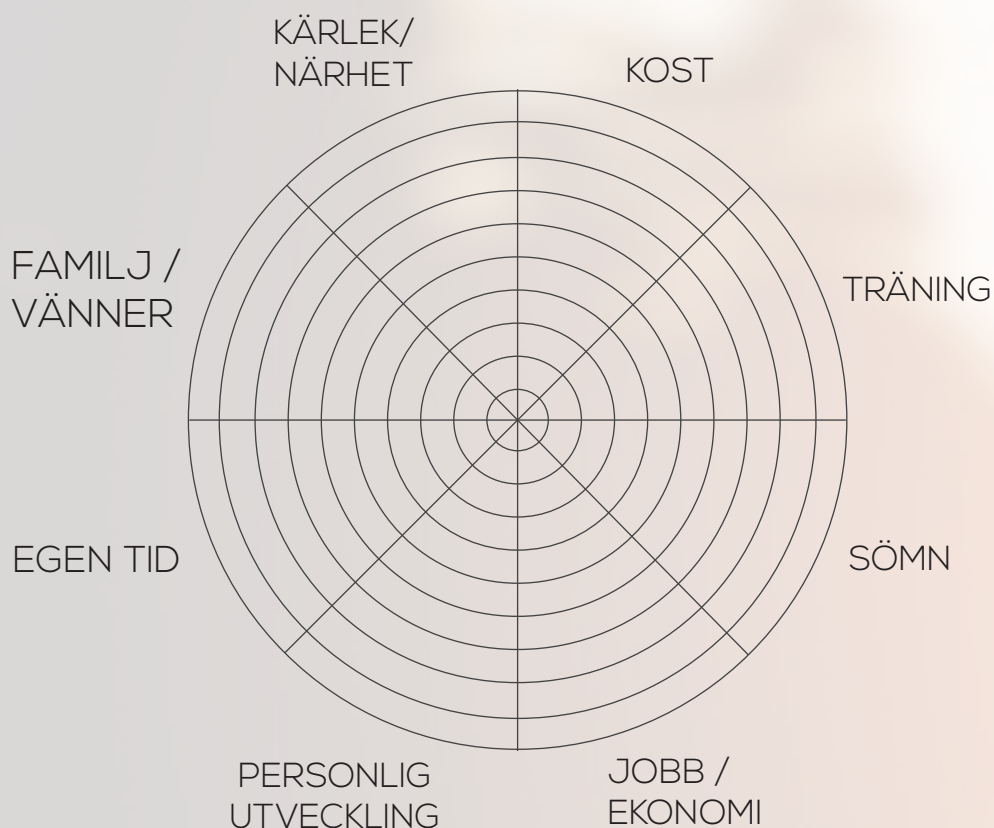


UTVÄRDERING 2018
Vad har jag lärt mig?



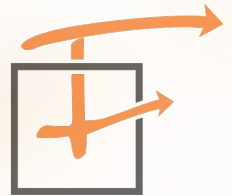
FILIP MED F
NYFIKEN PÅ LIVET

DEL 1 - MITT NULÄGE



	Nivå 1-10	Vad skulle nästa nivå innebära för dig?
KOST		
TRÄNING		
SÖMN		
JOBB / EKONOMI		
PERSONLIG UTVECKLING		
EGEN TID		
FAMILJ / VÄNNER		
KÄRLEK/NÄRHET		

En av de saker som vi människor är experter på är att inte se och uppskatta allt vi är bra på. Vi är alla bra på olika saker, och utifrån dina styrkor är det ganska enkelt att se hur du kan skapa värde för andra människor.



Så vilka styrkor och förmågor hos dig själv har du låtsats att inte ha?

Vad är jag bättre på än 90% av alla människor?

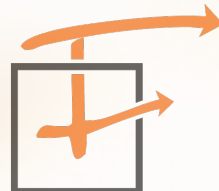
Vad är jag bättre på än 99% av alla människor?

Jag slår vad om att du med lätthet skulle kunna hitta personer som är villiga att betala dig för det du är bättre på än 99% av alla människor. Jag slår också vad om att om du kombinerar två av de saker du är bättre på än 90% av alla människor, så kommer du vara bättre än 99% med just den kombon...

Vad brukar folk ge mig komplimanger för?

Vad älskar jag att göra? Aktiviteter som får tiden att flyga iväg och jag upplever flow

Vad hade jag en naturlig fallenhet för redan som liten? (Tips: Fråga din mamma och pappa)



Det går att säga mycket om en person genom att titta på dennes lista av värderingar. Vad vi värderar högst i livet är också de områden vi lägger mest tid och energi på. De utmaningar vi har speglas också i våra värderingar. Så ibland behöver vi ställa oss frågan: Vilka värderingar borde jag ha och leva utifrån för att forma det liv jag vill ha?

Vilka fem saker är viktigast för mig i livet? Svara utifrån känsla - inte vad som är logiskt...

Utifrån de utmaningar jag har i livet just nu, vilka saker borde jag värdera högre än jag gör?

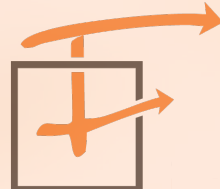
De saker vi värderar högt är ofta kopplade till en viss känsla vi vill känna - och vi styrs väldigt mycket av våra känslor. Det finns känslor som vi gör allt för att få känna mer ofta, och känslor vi gör allt för att aldrig känna. Detta styrs av interna regler för vad som behöver hända för att få känna dessa känslor. Utmaningen är att reglerna för de positiva känslorna ofta är svåra att uppfylla och att reglerna för de negativa känslorna är väldigt enkla att uppfylla. Hur skulle du kunna göra det lättare att känna positiva känslor och svårare att uppleva negativa känslor?

Skriv ner dina tre vanligaste positiva och negativa känslor - och dina regler för dem:

POSITIVA	Vad behöver hända för att du ska känna så?
NEGATIVA	Vad behöver hända för att du ska känna så?

Jag skulle säga att meningen med livet är.....

Hur lever jag mitt liv/vad gör jag varje dag utifrån den meningen?



DEL 2 - UTVÄRDERING

Vilken var min största framgång det gångna året?

Vilken händelse, stor eller liten, kommer jag att berätta för mina barnbarn om?

Vad för något var svårt i början av året som nu är lätt?

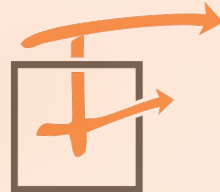
Om jag skulle beskriva mitt år med tre ord, vilka skulle det vara?

Vilken var den bästa platsen jag besökte under året? Vad var bra med den platsen?

Vilken person var mitt främsta stöd under året, en person jag kunde lita på?

Vilka fem personer uppskattade jag mest att tillbringa tid med?

Vad är jag mest stolt över?



Vilken var min viktigaste lärdom eller insikt under året?

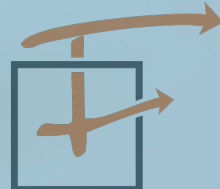
Vilka av mina drömmar och mål blev verklighet?

Vilka nya vanor och rutiner skapade jag för mig själv?

Om jag skulle sätta ett betyg mellan 1-10 på året som gått, vad skulle det vara?

Vad skulle ha behövt hända för att året skulle få 10/10 i betyg?

Vad mer behöver du få ur dig för att kunna summera året som gått och gå vidare?



DEL 3 - PLANERING

Vad behöver hända för att det kommande året ska bli det bästa året någonsin?

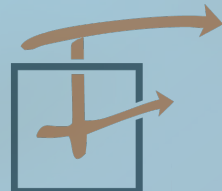
Vad vill jag att det övergripande temat för det kommande året ska vara?

Vem eller vilka vill jag tillbringa mer tid med det kommande året?

Vilka saker vill jag lära mig, förbättra eller bemästra?

Vilken personlig egenskap vill jag utveckla eller stärka?

Vilka vanor och beteenden vill jag sluta med?



Vilka vanor, rutiner och beteenden vill jag forma istället?

När du ett år från nu tittar tillbaks på året som gått, vad ser du då?

Hur vill jag minnas det här året om 10, 20 eller kanske 50 år? Jag vill minnas det som året då...

Vilket är ditt absolut viktigaste mål det kommande året?

Vad mer är viktigt det kommande året?

Vad skulle det ge dig att uppnå dessa saker? Varför vill du uppnå dessa saker?

Utifrån ditt livshjul i början, vilka områden behöver förbättras för att hjulet ska kunna rulla? Vad behöver hända och hur planerar du att uppnå det under året som kommer?

OM FILIP

Filip jobbar med att hjälpa människor att förändras. Alla människor har saker de vill förändra, men vad är det som gör det så svårt? Svaret är att människan av naturen inte vill förändras. Förändring tar onödigt mycket energi och det är mycket enklare och mer gynnsamt ur ett överlevnadsperspektiv att göra som vi alltid har gjort. Det är så vår hjärna byggs upp att fungera i miljontals år.

Vad du än vill förändra i din yttre värld så måste du börja att förändra insidan - det är vad Filip jobbar med. Att förändra tankar, beteenden, vanor och rutiner. Att hjälpa människor förstå sig själva, varför de gör som de gör och hur de kan göra för att förändra det.

Filip hjälper idag framgångsrika entreprenörer att lyckas bättre i sina företag, idrottare att få ut sin fulla fysiska kapacitet och andra drivna personer att lyckas bättre med det de vill ta sig för.

FILIP MED F
www.filipmedf.se



WWW.FILIPMEDF.SE

Copyright © 2018 | FILIP MED F AB
All Rights Reserved.

