

**Så får du mer tid
helt enkelt**



Holger Wästlund

SÅ FÅR DU MER TID HELT ENKELT

och samtidigt mycket roligare

Holger Wästlund

Jag vill tacka Jerker Pettersson på Podverkstan i Tyresö som jag bollat idéer med för denna bok och flera tidigare böcker. Jerker har även korrekturläst manus och gett värdefulla synpunkter.

Denna bok är utgiven av:

Tipsförlaget

e-post: holger.wastlund@gmail.com

Hemsida: <https://tipsom.se>

© Författaren och Tipsförlaget

Författare: Holger Wästlund

ISBN: 978-91-527-9730-3

Mångfaldigande av innehållet i denna bok, helt eller delvis, i tryckt eller elektronisk form, är enligt lagen om upphovsmannarätt förbjuden utan skriftligt medgivande av författaren.

Boken är endast avsedd för informationsändamål. Den innehåller erfarenheter och fakta som jag själv upplevt eller sammanställt från olika håll. Jag ger i boken den information som jag bedömer vara den bästa tänkbara men jag kan inte ta ansvar för andra personers fakta eller åsikter.

Användningen av råd och tips i boken garanterar inte framgång eller intäkter för dig eller ditt företag om du har eller startar ett sådant. Att jag publicerar innehållet bör ses som en rekommendation och ett uttryck för min åsikt.

Denna bok ingår i en miniserie som består av två böcker:

- Så får du mer tid helt enkelt – och samtidigt mycket roligare
- Extrainkomster helt enkelt – så förvandlar du en del av din tid till lönsamma extrainkomster

Innehållsförteckning

Välkommen

1.Några av mina värderingar – att ha roligt ger energi

Vidga dina sinnen

Gläds åt processen

2.Planera din dag och planera in det roliga

Mål, delmål och belöningar

Pengar på fredag

Bunta ihop dem

Återkommande uppgifter

3.Varje ”ja” är en investering

Brainstorming och minneskortor

Din inre klocka

Morgonstundens makt

4.Ägna dig åt rätt process

Stirra dig inte blind på det perfekta resultatet

Delegera på rätt sätt

Hantera störningar

Short and sweet

Sluta skjuta upp

5.Så får du mycket roligare

Gör din hobby till livsstil

Definiera dina styrkor

Flexibilitet i arbete och fritid

Livslångt lärande - livslång glädje

Ekonomisk trygghet

Slutord

Information om nästa bok i denna miniserie

Välkommen



Den här boken handlar om hur du kan få mer tid och samtidigt ha mycket roligare. Bakgrunden till boken är faktiskt en händelse som inträffade för 20 år sedan.

Jag blev då engagerad av Sodexho Konferens & Evenemang, ett affärsområde inom Sodexhokoncernen. Affärsidén för detta affärsområde var att tillhandahålla bra konferensmiljöer med allt vad det innebär – bra rum, bra konferenslokaler, bra mat, en stimulerande fysisk miljö och bra service.

I allmänhet var det kunderna, alltså de som anordnade konferenserna, som helt stod för innehållet. Men Sodexho ville pröva idén att även Sodexho skulle leverera en del av konferensinnehållet. Man hade en idé om att förmodligen kunde många konferenser göras mer tidseffektiva och därmed skapa ännu värdefullare resultat för deltagarna.

För att pröva idén bjöd man in ett urval av professionella köpare av konferenstjänster till ett föredrag och diskussion. Jag fick förmånen att hålla föredraget och leda flera diskussioner om olika sätt att bli mer tidseffektiv och produktiv.

Deltagarna representerade företag och organisationer som Ericsson AB, Familjebostäder, Färdtjänsten, KulturreSOR, Miljöförvaltningen Rikspolisstyrelsen, Rinkebyskolan, Seminar Design Group, Stiftelsen Stora Sköndal, Statstjänstemannaförbundet, Svenska Bankföreningen, Svenska Handikappsidrottsförbundet, Svenska Transportindustriförbundet, SVT, Södersjukhusets kvinnoklinik, Tullen, Turist Nynäs AB, UD med flera.

Mötet slutade i consensus om att det finns flera effektiva sätt att bli mer produktiv inte bara i konferenssammanhang utan i hela livet. Det som även kom fram med stort eftertryck var att man blir effektivare om man har roligt. Sodexho bad mig efter konferensen skriva en bok om detta ämne. Boken fick namnet "Låt hjärnan ha ännu roligare" och gavs ut år 2004.

Den bok som du nu läser inledningen till är ett försök att på ett enkelt sätt sammanfatta några av mina och andras erfarenheter under de senast 20 åren när det gäller att skapa sig mer tid och samtidigt få ännu roligare.

Efter att jag skrev den första boken "Låt hjärnan ha ännu roligare" har jag haft många tillfällen att hålla föredrag och delta i diskussioner i olika sammanhang. Vi har då ibland hamnat i diskussioner om hur man bäst utnyttjar den "extra" tid som man lyckats skapa. Mot bakgrund av det ekonomiskt kärva läget vi för närvarande känner har det blivit naturligt att ta upp frågan om den extra tiden kan användas till att skaffa sig intressanta extrainkomster.

Det blev bakgrunden till den andra boken i denna lilla miniserie. Den har fått titeln: "Extrainkomster helt enkelt – så förvandlar du en del av din tid till lönsamma extrainkomster".

Båda böckerna genomsyras av min övertygelse om att man får energi och blir effektivare om man har roligt.

I samband med att jag skrev min första bok förklarade Rolf Ekman, dåvarande professor i neurokemi vid Göteborgs universitet att "lymfocyterna, de vita blodkropparna, som cirkulerar runt i hela kroppen överför

signaler mellan kropp och hjärna. Lymfocyterna fungerar som kroppens färdskrivare och sammansättningen av substanserna i dessa ger viktiga upplysningar om hur hjärnan mår.

Poängen är att man kan skapa förutsättningar så att hjärnan mår bra och utvecklas. En stimulerande kreativ och tillåtande arbetsmiljö är ett effektivt motmedel mot s.k. hjärnstress. Då kan lymfocyterna bli bärare av positivt laddade substanser.

Hjärnan måste ha roligt för att ett företag eller en företagare skall må bra. De företag som har förstått vikten av att vårda sina medarbetares hjärnor kommer att ha stora konkurrensfördelar framöver.” (Källa: Rolf Ekman, Du och jobbet)

Det var 20 år sedan och jag har haft tillfälle att i min och andras karriärer och i många företags utveckling se att Rolf Ekman hade rätt.

Den bok som du nu har framför dig innehåller en rad praktiska och beprövade tips och råd hur man skapar sig mer tid som jag själv använt mig av och sett många andra använda sig av under de senaste 20 åren. Min förhoppning är att även du får stor nytta av dem.

Jag önskar också att du kommer få roligt på vägen!

Holger Wästlund

Information om nästa bok i denna miniserie



Den bok som du har i handen handlar om hur du kan skaffa dig mer tid och samtidigt ha mycket roligare. Den andra boken i denna miniserie handlar om hur du förvandlar en del av denna tid till lönsamma extrainkomster. Den handlar bland annat om att hämta inspiration från andra som lyckats bra med extrainkomster, hur du hittar egna områden för dina extrainkomster och hur du enklast kommer i gång.

Den finns som häftad bok och som e-bok via denna länk:
https://www.bokus.com/cgi-bin/product_search.cgi?ac_used=yes&search_word=extrainkomster+helt+enkelt+%3A+s%E5+f%F6rvandlar+du+en+del+av+din+tid+till+l%F6nsamma+extrainkomster

Kapitel 1: Några av mina värderingar – att ha roligt ger energi



Jag är utbildad arkitekt på Kungliga Tekniska Högskolan (KTH) i Stockholm. Det var på min tid en fyraårig utbildning. Jag gick de två första åren men, allvarligt talat, jag tyckte inte att det var särskilt roligt eller stimulerande. Jag klarade proven och betygen men inte mycket mer.

Mellan andra och tredje årskursen lyckades jag få ett stipendium för ett års studier på ett universitet i USA. Stipendiet var så generöst utformat att jag hade möjlighet att ta vilka kurser jag ville i USA utan att någon hade några synpunkter på det. Jag plockade några russin i kakan och valde ett lagom antal kurser enbart för att de var roliga och stimulerande. Det blev bl. a. en kurs i hur man uppträder i TV och i radio, en kurs i hur man håller tal och en kurs i trädgårdskonst. Jag hade ett fantastiskt kul år. Det hände så mycket roligt.

När jag kom tillbaka till KTH i Sverige var jag full av energi. Jag hade en helt annan gnista. Det mesta var kul, jag fortsatte att ha roligt och studierna gick mycket bättre än tidigare.

Motivation, fokus och inspiration

Att uppleva roliga och inspirerande stunder är som att fylla på en osynlig energireservoar som vi har inom oss. Denna energi är inte bara av fysisk eller biologisk karaktär; det är en blandning av motivation, fokus och inspiration som vi kan dra nytta av i våra dagliga strävanden.

När vi engagerar oss i roliga och meningsfulla aktiviteter, oavsett om det är på arbetet, i vår personliga utveckling eller i våra sociala interaktioner, skapas en särskild form av energi inom oss. Det är som om varje skratt, varje leende och varje ögonblick av glädje laddar upp vårt inre batteri. Denna energi sträcker sig långt bortom den fysiska dimensionen och når in i de djupaste delarna av vår motivation.

Forskning visar att när vi har roligt ökar nivåerna av dopamin, som är kopplat till belöning och motivation. Detta innebär att när vi tillåter oss själva att glädjas åt stunder då vi har roligt, stimuleras vårt belöningssystem och vi blir motiverade att fortsätta och utvecklas. Den positiva känslan som kommer blir en kraftfull drivkraft för att nå våra mål och övervinna hinder.

När vi har roligt skapar vi en spiraleffekt av positivitet och motivation. Det blir som ett bränsle som driver våra prestationer och låter oss kliva utanför vår komfortzon med nyfikenhet och entusiasm.

En person med hög energi är mer benägen att vara fokuserad och produktiv i sitt arbete, mer öppen för nya idéer och lösningar samt mer beredd att möta utmaningar med en positiv inställning.

Vidga dina sinnen

Jag har också en helt annan bakgrund än arkitektutbildningen. Jag har varit professionell artist och uppträtt flitigt som magiker och programledare på Gröna Lund i Stockholm, på så gott som samtliga folkparker i Sverige och gjort ca 25 TV-program.

Detta har gett mig fantastiska upplevelser. Jag har träffat många kända artister, musiker och skådespelare. Vi har upplevt många dråpliga händelser tillsammans. Och vi har suttit bakom scenerna och pratat i timmar och berättat minnen och anekdoter och haft så enormt roligt.

Jag har suttit och lyssnat till Povel Ramel när han berättade om Knäppupp, jag har gjort flera program tillsammans med Lennart Hyland, jag har lyssnat på Carl-Gustaf Lindstedt när han, på sitt säregna sätt, berättade om hur han startade sin karriär och jag har gjort TV-program tillsammans med Lasse Åberg, Janne Schaffer, Robban Broberg, Lill-Babs med flera.

Ett citat från Povel Ramel, som jag dock hämtat från Povel Ramelsällskapet och som jag speciellt gillar är följande:

"Jag måste vara road själv för att kunna uträtta något, och det gäller ibland att kunna försätta sig i ett roat tillstånd. Jag är lycklig nog att ha fått gåvan att göra detta."

Jag har verkligen genom mitt artistliv fått tillfälle att öppna och bredda mina sinnen.

Vi släpper taget om stress

När vi skrattar och njuter av stunden glömmmer vi bekymmer. Denna frigjorda sinnesstämning tillåter våra sinnen att öppnas som blommor i solskenet. Vi blir mottagliga för intryck och tar in mer av den rika värld som omger oss.

När glädje flödar, förändras vår perception. Vi ser inte bara det uppenbara utan börjar upptäcka subtila nyanser och möjligheter som tidigare undgick vår uppmärksamhet. Det är som om glädjen fungerar som ett filter som renar vår syn och tillåter oss att se bortom det ordinära. Detta utvidgade perspektiv är grundläggande för att öka vår förmåga att lösa problem och möta utmaningar.

Forskning visar att när vi har roligt aktiveras olika områden i hjärnan som främjar kreativitet och problemlösning. Skratt och glädje ökar vår kognitiva flexibilitet. Detta innebär att vi blir bättre rustade att tänka utanför boxen och hitta innovativa lösningar på problem.

När vi tillåter glädje att guida oss öppnar sig en värld av möjligheter. Våra sinnen blir mottagliga för inspiration och idéer som kan leda till framgång i olika aspekter av livet. Det är som att vara på en ständig utforskning där varje skratt och glädjefylld stund fungerar som bränsle för vår personliga tillväxt och utveckling.

Men glädje är inte bara en nyckel till intellektuell framgång. Glädjen berikar också våra relationer och förstärker vårt emotionella välbefinnande. Låt oss skratta, ha roligt och låta glädjen guida oss mot en framgångsrik och meningsfull resa genom livet.

Fortsätt att leka

Som färdig arkitekt började jag jobba på ett stort arkitekt- och ingenjörsföretag. Vi hade både stora och små projekt, i och utanför Sverige. För att bara nämna några få ritade vi Berwaldhallen i Stockholm, vattentornen i Kuwait där vattnet förvaras i nedre halvan av ett runt jättestort klot medan den övre halvan innehåller en roterande restaurang varifrån man har en fantastisk utsikt. Vi planerade och projekterade Abu Simbel-templets flyttning och gjorde en rad andra spännande projekt.

För varje projekt satt vi ihop en speciell projektgrupp bestående av arkitekter och ingenjörer och ibland ekonomer och andra specialister. Det som var typiskt för en sådan projektgrupp var att alla deltagare kände att här leker vi tillsammans en spännande lek. Det kändes som ett äventyr där lekfullheten och äventyrslusten drev oss fram till originella och ofta oväntade lösningar.

Den förmågan till lekfullhet, som många inom företaget hade, kom till uttryck även i svåra stunder. Företaget hade under några år stora och lönsamma konsultuppdrag i Saudiarabien. De uppdragen var så lönsamma för företaget att organisationen svällde på ett olyckligt sätt. Många av konsulterna blev bortskämda och tog de lönsamma uppdragen för givna. Vi blev mindre engagerade i att skaffa nya uppdrag och började tappa marknad. Företaget blev olönsamt och vi blev tvungna att säga upp personal.

Att säga upp personal eller att bli av med sitt jobb är aldrig roligt. Men tro mig eller ej, även i denna krissituation kunde många behålla förmågan att leka. Uppsägningarna resulterade för många i att man för första gången verkligen fick chans att fantisera fritt och tänka igenom vad man ville göra med sitt liv.

Vi byggde upp en form av outplacementverksamhet. Syftet var att hjälpa de som blivit arbetslösa att få nya jobb. Den verksamheten blev framgångsrik och så gott som alla som blev uppsagda från vårt företag hittade nya spännande jobb, antingen som egna företagare eller som anställda på andra företag.

En naturlig del

Som barn var lek och äventyr en naturlig del av allas vår vardag. Vi utforskade varje vrå av trädgården och klättrade i träd utan att oroa oss för morgondagen. Det var en tid av ren nyfikenhet och glädje, där vi njöt av själva upplevelsen. Som vuxna lärde vi oss emellertid att det var dags att sluta leka och ta livet på allvar. Men tänk om detta var ett misstag som hindrade oss från att uppnå vår fulla potential?

Att behålla förmågan att leka och hitta äventyret i det vi gör, även som vuxna, är en viktig nyckel till framgång. När vi tillåter oss själva att införliva lekfullhet i våra arbetsuppgifter och aktiviteter öppnar vi upp dörrar till kreativitet, innovation och ökad produktivitet.

Leken ger oss inte bara en paus från den ibland alltför allvarliga vuxenvärlden; den är också en kraftfull

katalysator för personlig tillväxt och utveckling. Genom att behålla vår förmåga att leka som vuxna behåller vi också förmågan att tänka utanför ramarna och finna nya sätt att närma oss problem och utmaningar. Leenden och skratt blir då ett bränsle som driver oss framåt.

Att införliva äventyr i vårt vuxenliv handlar inte om att sträva efter extrema upplevelser eller fara. Det handlar om att närma sig våra dagliga uppgifter med en inställning som liknar den vi hade som barn – att se varje moment som en möjlighet till upptäckt och lärande. Vi behöver inte klättra i träd eller gunga från grenar, men vi kan acceptera det okända och utmana oss själva att ständigt växa och utvecklas.

Det är lätt att bli fångad i den vuxna världens krav och förväntningar. Genom att återuppliva lekfullheten och äventyret i våra liv kan vi bryta den monotona cykeln av allvar och skapa utrymme för glädje och framgång. Att hitta balansen mellan ansvar och lekfullhet är inte bara möjligt, det är också nödvändigt för att uppnå verklig framgång.

Nästa gång du känner dig överväldigad av vuxenansvar, kom ihåg den frihet och glädje som du kände som barn när du lekte utan bekymmer.

Forskningen visar samma sak

Det är ingen revolutionerande tanke att det är viktigt att ha roligt för att man ska göra framsteg och lyckas med olika typer av svåra uppgifter. Ali Abdaal, en före detta läkare som nu anses vara världens främste

produktivitetsguru med 5,25 miljoner följare på Youtube har gjort en sammanställning av en rad nobelpristagare som alla uttryckt att de leker sig fram till sina forskningsresultat.

Professor Richard Feynman fick nobelpriset i fysik år 1965. Han beskrev att hans utvecklingsinsatser bottnade i att han lekte sig fram med en vanlig tallrik.

Sir Alexander Fleming, som fick nobelpriset år 1945 i medicin för sin upptäckt av penicillinet, har på motsvarande sätt beskrivit hur han "lekte med mikrober" för att nå fram till sina resultat.

Listan kan göras lång.

Gläds åt processen

Nu för tiden ägnar jag mig åt att skriva böcker. De flesta handlar om entreprenörskap, marknadsföring, sociala medier och liknande. Ambitionen är att de ska vara matnyttiga handböcker för företagare och andra.

För ett drygt år sedan tröttnade jag på det som jag höll på med. Böckerna gick bra och jag fick positiva recensioner men det var helt enkelt inte tillräckligt roligt. Då satte jag i gång ett, för mig, helt annorlunda bokprojekt. Jag samlade roliga historier och anekdoter om sådant som hänt kända artister, som jag träffat, eller haft någon sorts relation till. Det blev en bok som inte liknade någon jag skrivit tidigare. Det var stimulerande att samla och gräva bland gamla minnen och boken var väldigt kul att skriva. Den har dessutom gett ett roligt efterspel. Jag har fått chansen att hålla föredrag i alla möjliga sammanhang med bokens innehåll som utgångspunkt.

När jag samlade underlagsmaterial till den boken och skrev den tänkte jag inte så mycket på slutresultatet. Jag njöt mer av själva research- och skrivprocessen än jag någonsin gjort med någon av mina tidigare fackböcker.

Det är resan som gäller, inte så mycket målet

Att lösa problem kan vara en av de mest givande och givande aktiviteterna i livet, men alltför ofta fokuserar vi uteslutande på att uppnå det perfekta resultatet. Hemligheten bakom framgång kanske inte ligger i det

slutgiltiga målet utan i glädjen och njutningen i själva processen att lösa problem?

Att stirra sig blind på resultatet kan skapa en onödig börda och stress. Å andra sidan, när vi fokuserar på glädjen i själva processen, förändras i allmänhet vår inställning till det problem vi vill lösa. Det blir mindre en börda och mer som en möjlighet att utforska, lära och växa.

Tänk tillbaka på de gånger du har haft mest roligt i livet. Sannolikt var det när du var försjunken i något du älskade att göra, oavsett om det var att lösa ett knepigt problem, skapa konst eller bara vara med människor du bryr dig om. Glädjen i dessa stunder låg inte i resultatet utan i själva processen.

Att se glädjen i problemlösning innebär att se varje hinder som en möjlighet till kreativitet och lärande. Det handlar om att våga prova nya tillvägagångssätt och att acceptera att misslyckanden är en naturlig del av processen. Genom att vara öppna för nya idéer och lösningar blir vi mer flexibla och anpassningsbara, vilket är nyckeln till långsiktig framgång.

För att lyckas med detta måste vi släppa taget om det konstanta trycket att leverera perfekta resultat. I stället bör vi hylla varje framsteg och lärande som inträffar under vägen.

Kapitel 2: Planera din dag och planera in det roliga



Jag har i bokens första del berättat om att jag är fast övertygad om att jag, och troligtvis många med mig, får energi och kan åstadkomma mycket om jag har roligt. Hur ser jag till att jag får mer tid att ha roligt och hur försäkrar jag mig om att jag inte glömmer eller prioriterar bort det som ger mig inspiration och energi?

Jag har skaffat mig en daglig ritual för planering. För mig brukar det vara en stund på kvällen, då jag reflekterar över dagen som varit och förbereder mig för den kommande. Genom att skapa denna vana ger jag mig själv möjlighet att koncentrera tankarna och fokusera på vad som är viktigt för mig.

Innan jag sätter i gång med att planera dagen, har jag identifierat mina huvudmål. Vad är det jag verkligen vill uppnå? Genom detta ger jag mig själv en vägledning för att prioritera och strukturera min dag.

Och det allra viktigaste - jag glömmer inte att planera in aktiviteter i mitt dagsschema för att ha roligt. Jag ser till att jag får möjlighet att röra på mig, träffa kolleger och vänner som jag kan föra berikande samtal med och jag är noggrann med att sköta den sociala biten.

Några erfarenheter

Om du är intresserad av att påbörja eller förbättra din planering så finns det olika sätt som du kan använda dig av för att planera din dag. Det viktiga är att hitta en metod som passar dig bäst. Du kan till exempel använda dig av en att-göra-lista eller en daglig kalender. Jag använder mig både av att-göra-listor skrivna med penna

på ett enkelt papper och min digitala kalender som finns i datorn och i min Iphone. Dela upp dagen i olika tidsblock och lägg in specifika uppgifter i varje block. Genom att visualisera din dag på det här sättet blir det lättare att hålla fokus och undvika distraktioner.

När du planerar, var realistisk med tiden. Överskatta inte hur mycket du kan åstadkomma på en given tid, och lämna utrymme för oväntade händelser. Undvik stress och frustration när saker tar längre tid än förväntat.

Jag är angelägen att inte vara för detaljerad i min planering. Om jag planerar för mycket så finns en risk att jag till och med diskonterar min tid innan den har uppkommit. Jag ser till att jag ger mig själv andrum och att jag skapar en balanserad dag. Det finns en risk att man planerar för mycket. Man tänker så mycket på framtiden att man missar att leva nu. Missa inte ett spännande liv genom att planera i stället för att låta livet hända. Lösenordet här är balans - balans mellan ansvar och lust.

Lär av varje dag

Jag är noga med att avsätta tid för att utvärdera hur väl jag hållit mig till min plan och för att reflektera över vad som fungerade bra och vad som kan förbättras. Se till att du tänker på motsvarande sätt. Justera din planering och lägg till dessa insikter i ditt framtida schema. Att vara flexibel och lära av varje dag är nyckeln till kontinuerlig förbättring.

En välplanerad dag inkluderar inte bara arbete utan också tid för vila, återhämtning och, som sagt, att ha roligt. Säkerställ att du inkluderar pauser och tid för egenvård i din dagliga plan. En balanserad dag ger inte bara mer tid för produktivitet utan också för att njuta av livet utan att bränna ut dig själv.

Varje uppgift och varje ögonblick har sin plats och sin mening. Genom att skapa en strukturerad dag skapar du harmoni och balans, och viktigast av allt, mer tid för det som verkligen betyder något. Ta kontroll över din dag, och du kommer att upptäcka att du har skapat mer än bara tid – du har skapat möjligheter och utrymme för att forma ditt liv precis som du önskar.

Mål, delmål och belöningar

En kraftfull strategi för att nå mina mål har varit att bryta ner mina övergripande mål i mindre, mer hanterbara delmål och belöna mig själv längs vägen.

När jag bryter ner stora och överväldigande mål i mindre delar blir det enklare att ta itu med dem. Delmål fungerar som steg mot framgång och skapar en tydlig riktning för mitt arbete.

Innan jag dyker in i mitt arbete, identifierar och prioriterar jag de olika delmålen i förhållande till mitt övergripande mål. Vad är de viktigaste stegen som måste tas för att nå mitt mål? Genom att skapa en tydlig lista över delmål kan jag fokusera på varje steg individuellt och undvika att känna mig överväldigad.

Jag kopplar varje delmål till en specifik tidsram. Det ger mig möjlighet att kontinuerligt utvärdera och justera min strategi.

Roliga belöningar är kraftfulla incitament som kan öka motivationen och skapa en positiv känsla av arbetet. Jag sätter upp belöningar för varje avslutat delmål. Det kan vara allt från en kort paus och en god kopp kaffe till något mer långsiktigt, som en weekendresa eller en välförtjänt semester.

Jag försöker anpassa mina belöningar till storleken och betydelsen av mitt avslutade delmål. Större prestationer kan förtjäna mer betydande belöningar, medan mindre delmål kan firas med något blygsammare. Det viktiga är att skapa en direkt koppling mellan ansträngning och belöning.

Utmana dig själv

Använd delmål och lustfyllda belöningar som ett sätt att utmana dig själv. Sätt upp ambitiösa men realistiska delmål som kräver ansträngning och engagemang. Genom att utmana dig själv kommer du växa och utvecklas genom hela processen.

När du når dina mål, stanna upp och reflektera över vad som fungerade väl. Lär dig av dina framgångar och överför de positiva strategierna till framtida mål. Genom att kontinuerligt lära av dina erfarenheter kommer du förbättra din förmåga att skapa mer tid för de saker som verkligen betyder något för dig.

Pengar på fredag

Begreppet "pengar på fredag" kommer från ordramsan "Ordning och reda, pengar på fredag" som användes för länge sedan för att påpeka att ordning lönar sig. Förr i tiden fick arbetare löneutbetalning på fredagen varje vecka.

Ordning och reda är inte bara en estetisk princip; det är en strategi för att skapa mer tid och öka produktiviteten. När min fysiska och digitala omgivning är välorganiserad skapas en miljö som främjar effektivitet och minskar risken för distraktioner och tidsförluster.

Ordning och reda gör min tillvaro även roligare.

Jag ser min fysiska arbetsplats som en spegelbild av mitt sinne och den kan antingen underlätta eller komplicera mitt arbete. Genom att hålla ordning på mitt skrivbord eller min arbetsbänk och skapa smarta förvaringslösningar minimerar jag tiden som annars skulle ha gått åt till att leta efter nödvändiga dokument och verktyg. Jag vill hellre ha roligt än hålla på och leta efter saker.

Börja så här

Börja med att rensa bort allt som inte är nödvändigt. Behåll endast det du regelbundet behöver för att undvika överbelastning av arbetsytan.

Investera i smarta lådor och hyllor för att skapa struktur på din arbetsyta. Se till att allt har en fast plats, så att du enkelt kan hitta det när det behövs.

Skapa en strukturerad filhanteringsmetod för pappersdokument och anteckningar. Använd mappar, etiketter och andra organisatoriska verktyg för att undvika onödig röra.

Digitala verktyg

Dagens arbetsmiljö involverar ofta en betydande mängd digitala data och filer. Att hålla ordning på din dator och digitala arbetsplats är lika viktigt som att organisera den fysiska miljön.

Strukturerar dina digitala dokument och filer genom att skapa logiska mappstrukturer. Använd kategorier för att underlätta sökning och sortering.

Gå igenom din dator regelbundet och ta bort onödiga filer och program. Detta frigör inte bara lagringsutrymme utan ökar också datorns prestanda.

Lär dig att använda effektiva söktjänster på din dator för snabb åtkomst till specifika filer. Många operativsystem har avancerade sökfunktioner som kan spara betydande tid.

Använd digitala verktyg som kan stödja dina arbetsflöden. Kalenderappar, projektledningsverktyg och andra produktivtetsappar kan hjälpa dig att strukturera och hålla ordning på dina arbetsuppgifter.

Att hålla ordning och reda är en kontinuerlig process. Regelbundet underhåll är avgörande för att behålla organisationen och undvika att falla tillbaka i gamla vanor. Ägna tid varje vecka 5 till att gå igenom din

fysiska och digitala arbetsplats. Rensa ut det som inte behövs och se till att allting fortfarande är organiserat på ett effektivt sätt.

Utvärdera kontinuerligt dina arbetsflöden och rutiner. Finns det områden där du kan optimera eller effektivisera processen ytterligare?

Bunta ihop dom

Uttrycket "Bunta ihop dom" kommer från en känd revymonolog som framfördes av skådespelaren Lars Ekborg på sin tid. Texten var makaber och när den kom ut som ljudinspelning spelades den inte i radio utan att lyssnarna varnades innan. Skivan försågs med dödskallestämpel, vilket naturligtvis gjorde den ännu mer välkänd.

Här använder jag uttrycket för att betona vikten av att klumpa ihop små, udda och ofta oviktiga uppgifter. Genom att göra det ökar chanserna att kunna utföra dem på ett samlat och effektivt sätt.

För att använda denna teknik till fullo måste jag först identifiera de små uppgifterna som ofta glider under radarn.

Så gör jag

Skriv ned varje liten sak som behöver göras och strukturera dem i grupper baserat på liknande teman. Det kan vara att svara på meddelanden, göra telefonsamtal, betala räkningar eller hantera enklare administrativa uppgifter.

Hitta en tid på dagen när du vanligtvis känner att du har energi och koncentration. Det behöver inte vara en lång tid, men det bör vara tillräckligt för att du ska kunna fokusera på att genomföra och avsluta dessa små uppgifter.

Om du kan svara på flera e-postmeddelanden på en gång, gör det. Om det finns möjlighet att samla liknande små uppgifter för att undvika att göra samma typ av arbete flera gånger, utnyttja den möjligheten.

Använd dig av tekniska hjälpmedel och effektiva verktyg, till exempel snabba genvägar på datorn.

Undvik multitasking. Att försöka göra flera saker samtidigt minskar i allmänhet effektiviteten och leder till ökad stress. Fokusera på en uppgift i taget för att säkerställa noggrannhet och kvalitet.

Återkommande uppgifter

En av de stora paradoxerna i strävan efter att skapa mer tid är att så många uppgifter upprepar sig. Dagliga, veckovisa eller månatliga åtaganden kan kännas som en tidsslukande ström. Lösningen? Att finna effektiva sätt att hantera dessa upprepande uppgifter och därigenom frigöra tid och energi för mer meningsfulla äventyr.

För att optimera återkommande uppgifter börjar processen med att analysera och identifiera mönster. Vad återkommer regelbundet i mitt liv eller arbete? Är det möten, rapporter, eller kanske hushållssysslor? Genom att identifiera dessa mönster försöker jag skapa en strategi för att hantera dem effektivare.

Att skapa checklistor och mallar är ett enkelt och effektivt sätt att hantera återkommande uppgifter. Oavsett om det är att planera möten, skriva rapporter eller genomföra hushållssysslor, kan en fördefinierad lista eller mall göra processen smidigare och minska risken för att något glöms bort.

Automatisering

Automatisering är ett av de mest kraftfulla verktygen för att hantera återkommande uppgifter. Teknologin har gjort det möjligt för oss att automatisera många processer, från e-posthantering och fakturering till kalenderpåminnelser. Utvärdera vilka uppgifter som kan automatiseras och utforska verktyg och appar som kan underlätta detta.

Genom att definiera specifika tider för återkommande uppgifter skapar du en strukturerad rutin. Detta gör det inte bara enklare utan minskar också risken för att de ska tränga in och störa andra aktiviteter. Prova att ha fasta tider för möten, e-posthantering och andra regelbundna uppgifter.

E-posten är ofta en källa till återkommande uppgifter och distraktioner. Skapa en effektiv strategi för e-posthantering, inklusive att använda mappar och filtrering för att organisera meddelanden, samt att skapa återkommande block för att hantera din inkorg. Minska frekvensen av e-postkollen för att öka fokus på andra arbetsuppgifter.

Se på återkommande uppgifter som möjligheter att optimera och förenkla, och du kommer att upptäcka hur mycket tid och energi du kan frigöra för att skapa en balanserad och meningsfull tillvaro.

Kapitel 3: Varje "ja" är en investering



Tiden är en resurs som är lika värdefull som den är begränsad. Många av oss känner oss överväldigade av mängden uppgifter som kräver vår uppmärksamhet varje dag. För att skapa mer utrymme för det som verkligen betyder något, måste vi behärska konsten att säga nej.

Att säga nej är inte bara ett ord; det är en livsstrategi som öppnar dörren till frihet och möjligheter. Att lära sig att säga nej är som att rensa ut oanvända föremål från sitt liv – det skapar utrymme för det viktiga och ger dig kontroll över din tid.

Det finns ett gammalt talesätt som lyder: "Ett liv av hög kvalitet har mer att göra med vad du tar bort från det än vad du lägger till det." Tänkvärt tycker jag.

När du övar på att säga nej, tänk på vad som verkligen är viktigt för dig. Varje ja till en uppgift är ett nej till något annat. Föreställ dig att varje timme du spenderar på en oönskad uppgift är en timme som du tar ifrån dina passioner och prioriterade mål. Genom att våga säga nej skapar du balans mellan ditt engagemang för andra och din egen personliga utveckling.

Att bemästra konsten att säga nej är som att finna nyckeln till en tidsvärld där varje ögonblick räknas. Många har vant sig vid att säga "ja" till varje uppdrag, varje inbjudan och varje begäran om vår tid. Men sanningen är att varje "ja" är en investering, och vi måste vara selektiva för att få maximal avkastning på våra engagemang.

Jag är bortskämd med att ha levt och lever fortfarande ett intressant och innehållsrikt liv. Jag har haft ett spännande yrke och jag har haft och har många

engagerande sidointressen så jag har verkligen fått öva mig målmedvetet på konsten att säga nej. Jag upplever att jag blivit bättre på det men jag har en bit kvar.

Man kommer uppskatta din ärlighet

En av de största utmaningarna med att säga nej är rädslan för besvikelse eller missnöje från andra. Genom att vara tydlig med dina gränser hjälper du också andra att respektera din tid. Människor kommer att uppskatta din ärlighet mer än de kommer att bli besvikna över ett nej.

Du måste börja med att tydligt definiera dina egna mål. Vad är det som verkligen betyder mest för dig? Vilka aktiviteter och relationer ger värde till ditt liv? När du har en klar förståelse för dina egna prioriteringar blir det lättare att sälla bland de olika uppdragen.

Att säga nej är ett sätt att skapa balans i ditt liv. Överbelastning av uppgifter kan leda till stress och utmattning, vilket i sin tur minskar din produktivitet och livskvalitet.

Var stolt över ditt nej, för det är ett bevis på din styrka och din vilja att skapa en meningsfull och välbalanserad tillvaro.

Brainstorming och minneskortor

Ett sätt som jag använder mig flitigt av för att öppna mina sinnen är att jag själv eller ihop med ett fåtal andra personer kläcker så många idéer som möjligt och därefter väljer ut en eller några idéer som jag går vidare med. Denna process brukar kallas brainstorming och för att vara framgångsrik med brainstorming brukar man ställa upp vissa enkla regler:

- Låt tankarna löpa fritt utan avbrott.
- Kritisera inte andras idéer under själva brainstormingen
- Uppmuntra all form av spontanitet. Utgångspunkten är att alla idéer är bra. En idé som inte verkar bra kan utvecklas till en lysande idé.
- Kvantiteten av idéer är viktig, då det ofta genererar kvalitet.
- Alla deltagare uppmuntras att utveckla och förbättra varandras idéer.

Detta gäller i första hand vid brainstorming i grupp men du kan tänka på motsvarande sätt om du ägnar dig åt brainstorming ensam. Dela upp ditt tänkande i en första del där du bara skriver ner alla idéer du får, hur tokiga de än är till att börja med. I nästa del av ditt tänkande fortsätter du med att sålla bort de mest omöjliga och förbättra de som känns något sånär rimliga.

Anteckna dina idéer i minneskartor

I en del av den litteratur som handlar om kreativitet beskrivs en anteckningsteknik som kallas "mind mapping" eller att upprätta minneskartor. Det är ett effektivt verktyg att använda när man håller på med brainstorming.

Jag använder mig av minneskartor så gott som varje dag. Det kan vara att skapa struktur på enkla problem som att till exempel göra en att-göra-lista, en inköpslista, att planera vad man ska göra under ett veckoslut etcetera. Det kan också handla om att planera större projekt som till exempel strukturera innehållet i en bok eller i ett föredrag, skapa en projektplan för ett byggprojekt eller liknande.

Det är en väl beprövad teknik som utvecklar den egna kreativiteten. Vill du veta mer om tekniken så skriv in sökordet "mind map" i en sökmotor i datorn. Du kommer få flera miljoner träffar. Jag rekommenderar att du sätter dig in hur du kan använda dig av denna metod när du ska vill vidga dina sinnen.

Din inre klocka

Att skapa mer tid handlar för mig mycket om att förstå och utnyttja min egen biologiska klocka. Varje individ har en unik rytm som påverkar energinivåer och fokus under olika tider på dygnet. Genom att arbeta i enlighet med min inre klocka försöker jag optimera min produktivitet och skapa mer tid för det som verkligen betyder något.

Vi är alla bundna till vår biologiska klocka. Denna inre klocka styr våra sömn-vaken-cykler och påverkar vår kroppstemperatur, hormonproduktion och energinivåer. Jag accepterar min egen biologiska klocka genom att vara medveten om de tider på dagen när jag känner mig mest alert och fokuserad.

Utforska och identifiera den tid på dagen när du känner dig mest produktiv och alert. För vissa kan det vara morgonen, medan andra kanske upplever en ökning av energi på eftermiddagen eller kvällen. Undvik att tvinga dig själv att arbeta när du känner dig trött eller distraherad.

Välj rätt perioder på dagen

Jag strävar efter att använda min insikt om min biologiska klocka för att planera mina uppgifter strategiskt. Jag lägger de mest krävande och viktiga uppgifterna under de tidpunkter på dagen när jag är mest alert och fokuserad. Jag sparar mindre krävande uppgifter eller administrativa arbete till de perioder när jag kanske känner mig lite mer avslappnad eller i behov av en paus.

Precis som det är viktigt att arbeta under mina mest produktiva perioder är det lika viktigt att respektera mina viloperioder. Genom att jag tillåter mig att vila och koppla av när min energi är låg, undviker jag att överbelasta mitt sinne och kropp. Vila är för mig en nyckelkomponent för att upprätthålla långsiktig produktivitet och kreativitet.

För att hjälpa din inre klocka att övergå smidigt mellan viloperioder och arbete, bör du skapa ritualer som aktiverar ditt sinne. Det kan vara allt från en kort promenad, djupandningsövningar eller att lyssna på inspirerande musik. Dessa ritualer kan fungera som signaler för att väcka upp ditt sinne när det är dags att arbeta.

Kom ihåg att din biologiska klocka kan förändras över tid och att den kan påverkas av faktorer som sömn, kost och träning. Var flexibel och anpassa ditt tillvägagångssätt när det behövs.

Morgonstundens makt

Många vill utnyttja morgonens klarhet:

Under natten bearbetar hjärnan dagens sinnesintryck och sammankopplar en rad kunskaper och lärdomar. Det är också på natten, särskilt på morgontimmarna, som jag kan vakna tidigt och komma på "lösningen på" eller "idén" hur jag ska göra någonting. Konsten är att kunna somna om och samtidigt komma ihåg den briljanta idén. Jag har ständigt papper och penna vid sängen så att jag enkelt kan plita ner några stödord för min fantastiska löning. Det finns en god anledning till uttrycket "att sova på saken".

Morgonen är en magisk tid när sinnet ofta är klart och orken på topp. Genom att ta tag i de mest utmanande uppgifterna vid dagens början utnyttjar du denna naturliga klarhet och energi. Det är en möjlighet att göra framsteg när du är mest mentalt alert och kapabel.

Ta itu med de mest krävande uppgifterna från början. När du har övervunnit de största hindren skapar du en positiv känsla av framgång och motivation. Det ger dig också mer frihet och flexibilitet under resten av dagen för att hantera mindre komplicerade uppgifter.

Genom att prioritera de mest tidskrävande och viktiga uppgifterna på morgonen, skapar du utrymme för att fokusera på mindre krävande uppgifter senare under dagen. Detta ger dig möjlighet att avsätta tid för strategisk planering, kreativitet och andra aktiviteter som kanske inte är lika tidskrävande men ändå viktiga.

Beslutsångest är ett fenomen som kan uppstå när varje beslut, stort eller litet, kräver mycket mental energi och tid. Genom att hantera de stora och utmanande uppgifterna tidigt på morgonen minskar du beslutsångesten och skapar bättre förutsättningar för resten av dagen. Du befriar ditt sinne från bekymret över ogjorda uppgifter och kan fokusera på att vara kreativ och produktiv.

Att införa morgonritualer kan hjälpa dig att starta dagen smidigt och fokuserat. Det kan vara allt från att ta en kort promenad, genomföra några minuter av meditation eller skapa en lista över dagens prioriterade uppgifter. Ritualer ger dig en strukturerad inledning och hjälper till att sätta tonen för en produktiv dag.

Att börja dagen med att tackla svåra uppgifter betyder inte att du bör ignorera din egen välmående. Inkludera i dina morgonrutiner till exempel träning, hälsosam frukost eller en stund för reflektion. Balans mellan produktivitet och ditt välbefinnande stärker din mentala och fysiska kapacitet för dagen.

Kapitel 4: Ägna dig åt rätt process



Du har säkert hört talas om Paretos princip, även känd som 80/20-regeln. Detta enkla men användbara koncept innebär att 80 procent av de resultat som vi åstadkommer kommer från 20 procent av våra ansträngningar. Genom att tillämpa denna princip kan vi rikta in våra krafter på det mest betydelsefulla och skapa mer tid för det som är väsentligt.

Det finns mängder av exempel på hur denna 80/20-regel används:

När det gäller genomförandet av projekt finns det många projektteam som har funnit att ca 80 % av värdet i ett projekt uppnås med de första 20 % av insatsen. Många projektteam rapporterar således att en uppgift nästan är slutförd efter en kort tid.

När det gäller försäljning och marknadsföring brukar man ofta konstatera att ca 80 % av försäljningen kommer från 20 % av ett företags produkter.

Detsamma gäller kundernas klagomål. Många företag har konstaterat att ca 80 % av klagomålen kommer från 20 % av kunderna.

Jag utgår ofta från Paretos princip i min planering. Jag måste då börja med att analysera och identifiera vilka av mina aktiviteter och insatser som genererar mest värde. Vilka är de viktigaste uppgifterna som leder till de största resultaten i mitt arbete och liv? Jag försöker fokusera på att skilja ut dessa centrala 20 procent som är kärnan av min produktivitet.

När jag har identifierat mina väsentliga 20 procent är det dags att göra målmedvetna val för att prioritera dem. Det

är frestande att låta sig svepas med i den dagliga strömmen av uppgifter, men att kunna planera sin tid kräver disciplin. Jag försöker sätta dessa kärnaktiviteter högst upp på min att-göra-lista och se till att de får den uppmärksamhet de förtjänar.

Kvalitet viktigare än kvantitet

Paretos princip påminner oss om att kvalitet är viktigare än kvantitet. Genom att fokusera på de mest meningsfulla och resultatdrivande uppgifterna kan jag undvika att sprida ut mina insatser för tunt över en rad mindre viktiga sysslor. Det handlar om att vara strategisk snarare än att bara vara upptagen.

En nyckelaspekt av att tillämpa Paretos princip är att aktivt eliminera det som inte bidrar särskilt mycket. Genom att frigöra mig från onödiga åtaganden skapar jag automatiskt mer tid för det som verkligen betyder något.

Paretos princip är ingen statisk regel, den kräver ständig utvärdering och anpassning. Eftersom mina mål och prioriteringar förändras över tid är det viktigt att regelbundet granska och justera vad jag fokuserar på. Vad som utgjorde mina mest värdefulla 20 procent förra året kanske inte är samma i år. Flexibilitet och anpassningsförmåga är nyckeln till långsiktig framgång.

För att maximera dina ansträngningar på de viktigaste 20 procenten, skapa regelbundna perioder av djup koncentration. Undvik att göra för många olika saker på en gång och ge dig själv utrymme att fullständigt

fördjupa dig i dessa kärnaktiviteter. Forskning visar att vi är mest produktiva när vi kan fokusera ostört på en uppgift åt gången.

När du sätter upp mål för dig själv, se till att de återspeglar andan i Paretos princip. Målen bör vara specifika och riktade mot de viktigaste områdena av ditt liv och arbete. Genom att inrikta dina ansträngningar på de områden som ger mest avkastning skapar du en kraftfull dynamik för framgång.

Stirra dig inte blind på det perfekta resultatet

Många av oss bär på en strävan att vara perfekta, en vilja att leverera det bästa i allt vi gör. Men vad händer när denna strävan övergår från att vara en drivkraft till att bli ett hinder? I vår strävan efter det perfekta kan vi förlora värdefull tid och energi. Det är dags att utforska hur vi kan undvika perfektionismens fälla och i stället omfamna filosofin att det ofta räcker med det som är tillräckligt.

Perfektionism har en tendens att kräva mer tid än vad som är nödvändigt. Vi fastnar i detaljer, letar efter små fel och finjusterar saker som kanske inte ens kommer att märkas av andra. Genom att erkänna att det bästa inte alltid är det mest tids- eller energieffektiva kan vi frigöra tid för andra viktiga uppgifter och aktiviteter.

En av perfektionismens största fiender är rädslan för att göra fel. Denna rädsla kan leda till överdriven rädsla för att ta risker. När vi vågar släppa rädslan för fel kan vi tycka mycket mera om processen av att lära oss och växa. Det är okej att göra misstag; det leder ofta till de mest värdefulla lärdomarna i livet.

Perfektionism kan vara kontraproduktiv när det gäller att främja kreativitet. När vi är för fixerade vid att göra saker "rätt" enligt en strikt standard, kan vi hindra vår egen kreativa process. Genom att släppa på kravet om perfektion skapar vi utrymme för kreativitet att blomstra och nya idéer att uppstå.

Det perfekta kan vara det godas fiende.

Att vara medveten om tiden vi spenderar på en uppgift är viktigt när vi bekämpar perfektionism. Genom att sätta tydliga tidsgränser och vara medveten om när det är dags att avsluta och acceptera att något är "bra nog," kan vi frigöra tid för andra projekt.

Ibland är det viktigare att vara effektiv än att vara perfekt. Genom att sätta upp realistiska mål och fokusera på att uppnå dem på ett effektivt sätt, i stället för att sträva efter det orealistiska idealet om perfektion, kan vi maximera vår produktivitet och skapa mer tid för andra områden av våra liv.

Perfektionism går ofta hand i hand med prestationsångest. Vi känner oss pressade att prestera på den högsta nivån varje gång, vilket skapar onödigt stress. Genom att släppa på kravet om perfektion släpper vi också prestationsångesten och skapar en mer avslappnad och produktiv arbetsmiljö.

När du når gränsen till vad som kan anses "perfekt," var noga med att reflektera över processen. Vad kunde ha gjorts annorlunda för att spara tid utan att offra kvalitet? Genom att lära av varje upplevelse lär vi oss att balansera strävan efter excellens med förnuftig tidsanvändning.

Att acceptera "bra nog" är inte att släppa ambitioner eller att bli slarvig. Det handlar om att vara realistisk och medveten om de begränsade resurser vi har, inklusive vår tid. Sträva efter det goda och ge dig själv utrymme att leva ett liv som är balanserat, meningsfullt och fyllt med möjligheter.

Delegera på rätt sätt

Konsten att delegera är som att anlägga en trädgård där varje blomma har sin plats och bidrar till den övergripande skönheten. Genom att lära dig att delegera uppgifter på ett klokt sätt kan du skapa ett mer effektivt och harmoniskt liv.

För att delegera effektivt måste du först inse dina egna styrkor och svagheter. Vad är du bra på, och vad skulle kunna överlämnas till någon annan för att utföras mer effektivt? Genom att identifiera och utnyttja varje persons unika förmågor kan du maximera effektiviteten i varje uppgift.

Delegering handlar inte bara om att ge bort arbete utan också att ge frihet och ansvar. När du delegerar en uppgift till någon, ge dem utrymme att använda sina egna idéer och kreativitet för att lösa problemet och utföra arbetet på sitt sätt. Detta inte bara frigör din tid utan skapar också en miljö där de du engagerar känner sig motiverade och engagerade.

En effektiv delegeringsprocess kräver tydlig och öppen kommunikation. Förklara tydligt vad som förväntas och se till att alla inblandade känner till målen och tidsramarna. Öppenhet om förväntningar och tydlig kommunikation hjälper till att undvika missförstånd och osäkerhet.

Varje uppgift kräver olika nivåer av delegering. Vissa uppgifter kan överlåtas helt och hållet, medan andra kan kräva ett mer aktivt deltagande från din sida. Anpassa delegeringsnivån baserat på uppgiftens komplexitet och

den person du delegerar till. Var flexibel och var beredd att justera din strategi efter behov.

Delegering bygger på ömsesidig tillit. När du ger någon person ett ansvar för en uppgift, visar du att du har förtroende för deras förmåga att utföra den. Bygg tillit genom att erkänna och belöna framgångar. Var redo att stötta och ge feedback när det behövs.

Var beredd på att hoppa in

Även om du delegerar uppgifter, innebär det inte att du helt drar dig tillbaka. Var beredd att hoppa in om det uppstår hinder eller utmaningar. Att vara en del av processen visar ditt engagemang för framgång och skapar en känsla av gemenskap.

Att delegera innebär att lita på andras förmåga att utföra uppgifter. Att mikrohantera varje steg i processen kan motverka syftet med delegering. Ge utrymme för individuell kreativitet och lösningar, och undvik att kväva arbetsglädjen genom överdriven kontroll.

Genom att frigöra tid från uppgifter som kan hanteras av andra, kan du fokusera på de områden som kräver din speciella kompetens och uppmärksamhet. Våga delegera, skapa ett starkt samarbete och frigör tid för det som verkligen betyder mest.

Hantera störningar

I vår värld, fylld av ständig uppkoppling och ökad tillgänglighet, blir konsten att hantera avbrott och störningsmoment en avgörande färdighet för den som strävar efter att skapa mer tid och fokusera på viktiga uppgifter. Att behandla avbrott med självsäkerhet och beslutsamhet är nyckeln till att upprätthålla produktivitet utan att riskera att vara oartig eller göra någon besviken.

Jag är nog med att definiera tydliga arbetszoner för mig själv och andra. Genom att signalera när jag befinner mig i en intensiv arbetsperiod minskar jag risken för onödiga avbrott. Jag använd enkla signaler som stängda dörrar, hörlurar eller en "inte störa"-skylt för att visa att jag är upptagen och att det är bäst att vänta med frågor eller samtal.

Genom att tydligt kommunicera mina prioriteringar kan jag ge andra insikt i mitt fokus och därigenom minimera avbrott. Jag berättar gärna för mina kollegor eller familjemedlemmar vilka projekt eller uppgifter som är högst på min lista och jag ber om deras stöd för att skydda den tid jag behöver.

Vissa avbrott är oundvikliga och kan faktiskt vara konstruktiva om du hanterar dem på rätt sätt. Lär dig att skilja mellan störningar som kan vara produktiva och de som riskerar att bryta ditt arbetsflöde. Genom att acceptera och hantera konstruktiva avbrott, som snabba frågor eller kreativa idéer, kan du undvika att skapa onödig spänning eller frustration.

Tidsblock

Genom att inrätta specifika tider för tillgänglighet kan du strukturera din dag och undvika olika störningsmoment. Använd tidsblock för att fokusera på ditt arbete och skapa specifika fönster för möten, diskussioner eller samtal. Detta ger dig kontroll över din tid och hjälper andra att förstå när det är lämpligt att söka din uppmärksamhet.

Teknologin kan vara din allierade i att hantera avbrott. Använd kalenderpåminnelser, särskilda meddelandeinställningar och andra tekniska verktyg för att skapa en strukturerad kommunikationsplan. Genom att förtydliga dina förväntningar kan du minska risken för överraskande avbrott.

När du står inför ett avbrott, använd positivt språk och tonfall. Att vara självsäker och samtidigt artig är möjligt. Använd fraser som "Just nu är jag fokuserad på att slutföra detta, men jag kommer gärna att vara tillgänglig om några minuter." Genom att uttrycka din beslutsamhet på ett vänligt sätt minskar du risken för missförstånd.

Även om du är beslutsam om att skydda din tid, var också flexibel och tillåtande. Ibland kan oplanerade situationer uppstå, och det är viktigt att vara beredd att anpassa sig. Ha en öppen attityd när det är möjligt och kom ihåg att det också måste finnas tid för oväntade händelser.

Short and sweet

”Short and sweet” är ett uttryck som ofta används för att få föredragshållare och liknande att uttrycka sig kortfattat. Uttrycket har blivit så allmänt vedertaget så att det i dag används i alla möjliga sammanhang, till exempel namn på rockband, namn på sånger etcetera.

Här tar jag upp det för att betona vikten av att vi kondenserar våra budskap. I den digitala eran där e-postutbytet och sms-meddelanden har blivit centrala delar av vår arbetsdag är det avgörande att bemästra konsten att kommunicera effektivt. Håll dina meddelanden korta och koncisa. Det är inte bara en form av artighet gentemot mottagaren utan en kraftfull strategi för att maximera din tid och produktivitet.

Innan du börjar skriva ditt meddelande, se till att du har ett klart syfte med ditt meddelande. Vad är det du vill uppnå eller kommunicera? Att ha en tydlig idé om detta gör det lättare att hålla meddelandet fokuserat och undvika onödiga detaljer.

Ett kraftfullt verktyg för att snabbt formulera korta och effektiva meddelanden är att integrera AI i din kommunikationsprocess. Verktyg som ChatGPT kan hjälpa dig att generera snabba och ändamålsenliga svar. Detta sparar inte bara tid utan ger också en tydlig och direkt ton i ditt skriftliga uttryck.

Om ditt meddelande kräver att mottagaren vidtar åtgärder, specificera detta tydligt. Genom att ge klara aktionspunkter undviker du förvirring och underlättar för mottagaren att agera snabbt och korrekt.

Glöm inte vikten av att använda dig av samtal. Ibland är det mer rationellt att ringa i stället för att skicka meddelanden. Då kan man bli klar med en uppgift på en gång. Men behöver inte starta upp hjärnan igen varje gång meddelandekonversationen dyker upp. Start och stopp tar tid och energi.

Effektiv kommunikation är en färdighet som kan övas och förbättras över tid. Utmana dig själv att vara ännu mer koncis i dina meddelanden. Öva på att uttrycka ditt budskap på det mest direkta sättet utan att förlora artighet.

Anpassa din kommunikation till mottagarens behov och preferenser. Vissa personer föredrar korta och raka meddelanden, medan andra kanske föredrar mer detaljerad information. Genom att vara medveten om detta kan du anpassa din stil för att maximera effektiviteten.

Sluta skjuta upp

Prokrastination, den listiga tidstjuven, har träffat oss alla vid flera tillfällen. Att skjuta upp uppgifter som måste göras är ett vanligt beteende, men till ett högt pris – förlorad tid och ökad stress.

För att bekämpa prokrastination måste du känna till dess rötter. Prokrastination är inte bara brist på motivation; det är ofta kopplat till rädsla för misslyckande, bristande självkontroll eller en känsla av överväldigande. Genom att identifiera orsakerna bakom ditt prokrastinerande beteende kan du ta steg mot att övervinna det i mindre delar.

En av anledningarna till att vi skjuter upp uppgifter är att de kan kännas överväldigande i sin helhet. Bryt ner stora uppgifter i mindre, mer hanterbara delar. Genom att fokusera på delmål blir det lättare att komma i gång och undvika prokrastinationens fälla.

En tydlig och detaljerad plan är som en karta som visar vägen framåt. När du vet exakt vad som måste göras och har en tydlig plan för hur du ska göra det, minskar risken för prokrastination. Skriv ned dina uppgifter och skapa en tidsplan för att hålla dig på rätt spår.

Att tidsbegränsa ditt arbete är en kraftfull metod för att övervinna prokrastination. Sätt en timer och arbeta intensivt på uppgiften under en kort period, till exempel 25 minuter. Denna teknik, känd som Pomodoro-tekniken, hjälper till att övervinna tröskeln att börja.

Föreställ dig konsekvenserna av att skjuta upp en uppgift – ökad stress, missade deadlines och förlorad tid.

Genom att tydligt visualisera dessa konsekvenser kan du skapa en stark motivation för att undvika prokrastination.

Kapitel 5: Så får du mycket roligare



Att skapa mer tid för dig själv är viktigt, men det är lika viktigt att inte bli för insnöad på arbete och nyttigheter. Livet handlar om mer än att bara effektivitet. Det handlar om att skapa minnen, dela skratt och njuta av stunden. Det är dags att avsätta tid för glädje och spendera den med de människor som betyder mest för dig.

Man kan börja med att skapa en balanserad budget för sitt liv, inte bara för plånboken. Jag är nogna med att avsätta tid för nära och kära, arbete och sparande, men inkluderar även en viktig kategori - nöje.

Glöm inte att avsätta tid för skratt

Att planera in tid för det som är roligt innebar också att jag prioriterar de relationer som betyder mest för mig. I strävan efter att lyckas har jag tidigare försummat mina nära och kära. Jag planerar nu regelbundna aktiviteter med familj och vänner, och jag inser hur viktigt det är att ha ett starkt socialt nätverk.

Det är inte bara att ha roligt som är viktigt, utan också att skapa en atmosfär av glädje och positivitet runt mig. Jag försöker målmedvetet eliminera onödiga stressfaktorer och omger mig med människor som inspirerar och stöttar mig.

En viktig del av att ha roligt är att vara närvarande i nuet. Ibland har jag upptäckt att jag tänker på arbete och ekonomi även när jag är med mina vänner. Nu övar jag mig på mindfulness och på att fokusera och att vara fullt närvarande i de ögonblick jag delar med andra. Det

förbättrar inte bara mina relationer utan också min livskvalitet.

Om du sitter fast i det ekorrhjul som består av arbete och ekonomi, kom ihåg att det är lika viktigt att ha roligt. Avsätt tid för skratt, skapa minnen och uppskatta de människor och ögonblick som gör livet riktigt meningsfullt.

Gör din hobby till din livsstil

Ett av de mest spännande sätten att förbättra ditt liv är att omvandla din passion till en livsstil och samtidigt göra den lönsam. Att följa ditt hjärta och ägna dig åt det du älskar kan vara nyckeln till en djupare tillfredsställelse och glädje.

Att följa sin passion är oftast en resa full av osäkerhet, men det kan också vara den mest givande resan du någonsin kommer att göra.

Först och främst är det viktigt att tänka på om det finns en efterfrågan på det du älskar att göra? Om ja, hur kan du nå ut till den publiken? Det kan innebära att skapa en onlineplattform, starta en egen verksamhet och helt enkelt marknadsföra dina tjänster på olika sätt.

Att omvandla din hobby till en livsstil handlar också om att skapa en balans mellan arbete och nöje. Att älska det du gör betyder inte att du behöver överarbeta dig själv. Tvärtom, det handlar om att skapa en arbetsstruktur som passar din livsstil och gör att du kan njuta av varje dag. Och det är just detta som kan leda till ett liv fyllt av glädje och meningsfullhet.

Att leva på sin hobby kan vara en utmaning, men det är också en möjlighet att följa sina drömmar och skapa det liv man alltid velat ha. Det handlar om att våga tro på sig själv och sin passion, och samtidigt vara öppen för möjligheter och utmaningar längs vägen.

Definiera dina styrkor

I jakten på en bra balans mellan att må bra och att vara effektiv är det viktigt att du identifierar dina kärnstyrkor för att göra medvetna val när det gäller jobb och privatliv.

För att börja denna resa är det viktigt att reflektera över vad du älskar att göra och vad du är bra på. Dina kärnstyrkor representerar inte bara dina färdigheter och talanger utan även de aktiviteter som ger dig energi och glädje. Att identifiera dem är som att hitta nyckeln till en dörr som leder till ett mer meningsfullt och roligt liv.

Många människor hamnar i arbetsroller som inte utnyttjar deras kärnstyrkor fullt ut, vilket kan leda till frustration och brist på motivation. Att känna igen och acceptera dina styrkor hjälper dig att hitta arbetsuppgifter som inte bara ger ekonomisk tillfredsställelse utan också en djupare känsla av meningsfullhet.

Det finns 16 distinkta personlighetstyper som vi alla kan klassificeras in i enligt en av de mest välkända psykologiska teorierna inom detta område. Uppdelningen är grundad på ett personlighetstest, som identifierar oss enligt dessa olika personlighetstyper.

Testet fungerar som en vägledning och används flitigt, särskilt inom områden som personlig tillväxt och självinsikt. Antalet personlighetstyper en individ kan identifiera sig med varierar; vissa kan finna sina egenskaper i flera typer, medan andra känner igen sig tydligt i endast en av dem.

Några exempel på de 16 personlighetstyperna inkluderar:

En person med introverta drag som återhämtar sig bäst genom ensamtid, men visar också empati, lojalitet och omtänksamhet. För dessa individer är personlig utveckling, kreativitet och att undvika att döma andra av stor betydelse. De är ofta känsliga, men samtidigt nyfikna, spontana och anpassningsbara.

En annan personlighetstyp är den extroverta typen, som tar beslut utifrån sina känslor och värderingar. Dessa individer är vanligtvis strukturerade och organiserade, bryr sig om andras välbefinnande och har förmågan att känna andras känslor. De kännetecknas också av sin lojalitet, förmåga att arbeta väl i grupp och att prioritera familj och vänner.

På detta sätt finns det definierande drag för alla 16 personlighetstyper. De bygger på Myers-Briggs' teori om personlighetstyper, och du kan själv genomföra ett sådant test via följande länk:

<https://www.16personalities.com/free-personality-test>

När du har identifierat dina kärnstyrkor är nästa steg att isolera dem och fokusera på dem i ditt yrkesliv. Om du till exempel är en kommunikativ och kreativ person, kan du överväga jobb eller projekt som involverar skrivande, marknadsföring eller design. Genom att göra detta skapar du en mer givande arbetsmiljö och ökar chanserna att vara engagerad och nöjd i ditt arbete.

Många gånger frestas vi att acceptera jobberbjudanden eller projekt som verkar lockande ur ekonomisk synvinkel, men som i själva verket tar bort fokus från det som verkligen gör oss starka och glada.

Att leva i enlighet med dina kärnstyrkor är en konstant process av självreflektion och anpassning. Våra intressen och styrkor kan förändras över tid, och det är viktigt att vara flexibel och öppen för nya möjligheter.

När du väljer att följa dina kärnvärden och styrkor i både arbetslivet och i dina extraprojekt, skapar du en harmoni som sträcker sig bortom ekonomin. Du skapar en livsstil som är i linje med din sanna natur och som i sin tur ger dig ett roligare, mer givande och meningsfullt liv.

Flexibilitet i arbete och fritid

Att skapa flexibilitet, både i arbetslivet och under fritiden, ger dig möjligheten att forma ditt liv efter dina önskemål och behov. Det handlar om att bryta sig loss från den traditionella 9–5-mentaliteten och acceptera idén att livet inte bara bör upplevas under helgerna eller på semestern, utan varje dag.

I arbetslivet har möjligheten till flexibilitet blivit allt viktigare, och många arbetsgivare inser nu värdet av att låta sina anställda arbeta på distans eller ha flexibla arbetstider. Teknologins framsteg har gjort det möjligt för oss att vara uppkopplade och produktiva var som helst, vilket öppnar dörren till ett mer balanserat och givande arbetsliv.

För att skapa flexibilitet i ditt arbete är det viktigt att kommunicera med din arbetsgivare och förklara fördelarna med att ha en mer flexibel arbetsstruktur. Många arbetsgivare är öppna för att diskutera alternativa arbetsarrangemang och det gynnar i allmänhet både anställda och företaget som helhet.

Att skapa flexibilitet kräver mod

Flexibilitet i fritiden innebär också att vara närvarande i nuet. Att inte känna dig stressad över att inte ha varje minut inbokad i din kalender. Det ger dig frihet att utforska nya intressen, umgås med vänner och familj, eller bara ta en paus för att njuta av en vacker solnedgång.

Att skapa flexibilitet kräver ofta mod. Det kan vara skrämmande att bryta sig loss från det invanda och sträva efter något annorlunda. Men när du väljer att omfamna flexibilitet, öppnar du upp dörren till nya möjligheter och upplevelser som kan berika ditt liv på sätt du aldrig kunde föreställa dig.

För att integrera mer flexibilitet i ditt liv kan du börja med små steg. Planera in pauser i din dag, prova att arbeta från olika platser, och försök skapa utrymme för spontanitet och äventyr. Genom att göra detta ger du dig själv tillstånd att leva på ett sätt som verkligen reflekterar dina värderingar och passioner.

Ge dig själv möjligheten att forma ditt liv på ett sätt som är meningsfullt och roligt. När du upplever friheten som kommer med flexibilitet kommer du märka hur varje dag blir en möjlighet att skapa ett liv som är rikt på erfarenheter, glädje och innehåll.

Livslångt lärande - livslång glädje

Livet är som en ständig resa, en resa fylld med möjligheter att utforska, växa och lära sig. När vi strävar efter ett roligare liv är en av de mest avgörande faktorerna att alltid förbli nyfiken och hela tiden söka ny kunskap.

Genom att ständigt lära oss något nytt och bemästra nya färdigheter öppnar vi upp dörrarna till en värld av möjligheter och livslång glädje.

Jag strävar efter ett livslångt lärande som innebär att jag försöker se varje dag som en chans att berika mitt sinne och utveckla mig själv. Oavsett om det handlar om att lära dig ett nytt språk, utforska olika konstformer, eller bemästra en ny teknisk färdighet, är processen med att lära och växa en av de mest givande aspekterna av mänsklig existens.

För att göra lärandet till en naturlig del av mitt liv, är det viktigt att identifiera de områden som jag är passionerad över. Vad brinner jag för? Vilka ämnen eller färdigheter har alltid fascinerat mig? Att lära mig något som verkligen intresserar mig gör hela upplevelsen både roligare och mer meningsfull.

Den moderna världen erbjuder en mängd resurser för livslångt lärande. Onlinekurser, workshops och e-böcker ger mig tillgång till en ocean av kunskap med bara några klick. Att sätta av tid varje dag eller vecka för att lära mig något nytt blir därmed både enkelt och tillgängligt.

Jag försöker investera i min framtida mentala hälsa

Att ständigt lära sig något nytt utmanar mig och håller mitt sinne aktivt. Forskning visar att mentalt stimulerande aktiviteter, som att lära sig nya färdigheter, kan bidra till att förbättra minnet och kognitiva funktioner, samt motverka åldersrelaterad kognitiv nedgång. Jag öppnar inte bara upp för nya möjligheter, jag investerar också i din framtida mentala hälsa.

En annan fördel av att hela tiden lära sig något nytt är att det bryter monotoni och ger livet en krydda av äventyr. Oavsett om jag tar upp dans, matlagning, programmering eller trädgårdsodling, ger varje ny färdighet en chans att utforska och uppleva världen på ett nytt sätt.

För att skapa utrymme för livslångt lärande i min dagliga rutin är det viktigt att prioritera klokt. Jag är angelägen att ta mig tid att utforska nya ämnen och färdigheter, och se varje utmaning som en möjlighet att växa. Kanske kan även du sätta av tid varje morgon eller kväll för att ägna dig åt ditt nya ämnesområde, eller så kan du använda pauser på jobbet för att lyssna på en podcast eller ta en kort onlinekurs.

Förutom att lära dig själv, sök efter möjligheter att lära från andra. Engagera dig i samhället, delta i kurser eller workshops där du kan interagera med likasinnade och utbyta kunskap och erfarenheter. Att vara omgiven av människor med olika perspektiv utvidgar ditt sätt att se på världen och berikar din inlärningsupplevelse. Jag är bortskämd med att under hela mitt yrkesliv haft spännande och stimulerande människor omkring mig.

Livslångt lärande kan börja som ett litet frö av nyfikenhet och växa till ett storslaget fint träd bestående av insikter och färdigheter över tid. Genom att ständigt sträva efter att lära oss något nytt och bemästra nya färdigheter skapar vi ett liv som är rikt på äventyr, berikat med mångfald och fyllt med konstant tillväxt.

Ekonomisk trygghet

Tänk dig att det är en kall vinterdag. Du sitter i en skön fåtölj, inlindad i en filt, med en varm dryck i handen och tittar ut genom fönstret. Ditt sinne är lugnt, och du känner en inre ro. Du är inte orolig för hur du ska betala nästa månads räkningar eller över hur du ska hantera oväntade utgifter. Du har skapat dig ekonomisk trygghet, och detta har öppnat dörren till ett avslappnat och glädjefyllt liv.

Att sträva efter ekonomisk trygghet handlar inte bara om att undvika ekonomisk stress; det handlar om att skapa en plattform för ett rikt och givande liv. När du har tillräckligt med pengar för att täcka dina grundläggande behov och hantera oförutsedda händelser, öppnar det upp möjligheten till frihet och njutning.

En av de främsta fördelarna med ekonomisk trygghet är den sinnesfrid den ger. När du inte oroar dig för pengar, kan du fokusera på att leva i nuet och njuta av livet. Du kan spendera tid på de aktiviteter du älskar, umgås med nära och kära, och investera i ditt välbefinnande utan att känna den ständiga tyngden av ekonomisk osäkerhet.

Att ha roligt behöver inte vara dyrt

Ekonomisk trygghet ger dig också möjligheten att vara mer flexibel och våga utforska ditt passionerade jag. Kanske har du alltid drömt om att starta en egen verksamhet, resa världen runt eller ägna mer tid åt konst eller skrivande. Med en stabil ekonomisk grund kan du ta

dessas steg utan att känna dig begränsad av ekonomiska bekymmer.

Ekonomisk trygghet handlar om att skapa en livsstil där du lever inom dina ekonomiska medel. Att undvika skulder och leva enkelt gör att du kan njuta av livet utan den tyngd som ofta följer med överflödigt konsumtion och skuldbörda.

Det är viktigt att påpeka att ekonomisk trygghet inte nödvändigtvis kräver stora summor pengar. Det handlar om att göra medvetna val, leva efter dina medel och ha en sund relation till pengar. Små, regelbundna insatser kan leda till betydande resultat över tid och skapa den ekonomiska frihet som du behöver för ett roligt och avslappnat liv.

När du skapar den ekonomiska grund du behöver, kommer du märka hur livet gradvis fylls med mer leenden, skratt och minnesvärda stunder.

En viktig insikt är att roligt inte nödvändigtvis behöver vara dyrt. Det kan vara en enkel picknick i parken, en filmkväll hemma eller en promenad längs stranden. Det handlar om att vara närvarande och uppskatta de små ögonblicken.

Kombinera sparande med att skaffa extrainkomster – då blir det roligare

Den här boken skrivs under en period när många av oss känner att det ekonomiska läget är kärt. Räntorna och matpriserna har stigit. Vi märker av det. Arbetslösheten förväntas stiga.

Samtidigt ser vi ljuspunkter i tillvaron. En rad åtgärder har resulterat i att inflationen sjunker och därmed förväntas räntorna också kunna gå ner. De stora ökningarna av mat- och energipriserna har vi förhoppningsvis lämnat bakom oss.

Tidningarna och TV-programmen fylls av olika typer av spartips. Så kan du göra för att spara energi, så kan du minska matkostnaderna osv. Det är naturligtvis rätt. Att hålla tillbaka utgifterna är det snabbaste sättet att få privatekonomin att gå ihop.

Kombinerat med ett ökat sparande finns ett mycket roligare och mer spännande sätt att fixa den personliga ekonomin. Skaffa dig extrainkomster! Du kanske behöver betala av en skuld? Du kanske vill spara och lägga undan inför din kommande pension? Du kanske vill spara med tanke på barnen? Du kanske vill spara ihop till en kommande semester, en ny bil eller något annat som du drömmer om?

Det finns knappast ett bättre tillfälle att skaffa sig extrainkomster än nu. Ekonomin i Sverige är på väg att ljusna, möjligheterna ökar i och med delningsekonomin, gig-ekonomin och nya sätt att se på möjligheterna att jobba hemifrån.

De flesta som söker sig till extrainkomster vill göra det inom ett annat område än det man jobbar med i sitt vanliga jobb. Många längtar efter att göra något nytt, man kanske vill utveckla sig inom ett annorlunda område och man kan inte konkurrera med sin arbetsgivare.

Ökad trygghet

En av de mest uppenbara fördelarna med att ha en extra inkomst är den ökade ekonomiska tryggheten det ger. Genom att ha flera inkomstkällor minskar risken för att bli helt beroende av en enda inkomstkälla. Om ekonomin blir osäker, har du fortfarande en annan inkomstkälla att förlita dig på. Detta ger dig en bättre säkerhet och det kan minska risken för ekonomiska svårigheter vid oväntade händelser.

I dagens snabbväxande och osäkra arbetsmarknad kan det vara klokt att tänka på en extra inkomst som en jobbsäkerhet. Att förlita sig på en enda inkomstkälla kan vara riskabelt, speciellt om det finns instabilitet inom din bransch eller om du har ett osäkert anställningsförhållande. Genom att generera extra inkomst minskar du risken för att bli arbetslös. Det ger dig också möjlighet att anpassa dig till olika förändringar på arbetsmarknaden.

När jag frågar människor vilka de största fördelarna är med att skaffa sig extrainkomster är det inte ovanligt att man tar fram det spännande och roliga med att man lär sig helt nya saker och behärskar något som man inte kunnat tidigare. Det blir både kul och lönsamt.

Enkelt uttryckt kan man säga att du kan skaffa dig extrainkomster på två sätt.

Det ena sättet är att man har en idé som kan leda till en spännande extrainkomst. Man har något som man

tror så mycket på att man tycker att idén är värd att satsa på.

Det andra sättet är att du säger: "Jag vill skaffa mig en extrainkomst men jag vet ännu inte vad jag ska jobba med på sidan av mitt vanliga jobb".

Var inte rädd för att misslyckas

För att lyckas bra med ett extrajobb som man både trivs med och som ger den trygghet och flexibilitet som man eftersträvar bör man ha modet att pröva och inte vara rädd för att misslyckas.

Öppna ditt sinne för idéer från alla sektorer och branscher. Var öppen för massor av intryck och uppkast i början. Då är chanserna större att du kommer lyckas.

Håll ögonen öppna överallt – på händelser, butiker och webbplatser som du besöker. Din idé kanske ligger närmare än du tror. Leta problem och försök komma på lösningar. Leta efter befintliga produkter och tjänster som folk klagar på. Om du hittar en idé som du inte klarar av själv – sök samarbete med andra. Ju mer obunden du är när du letar, desto större chans har du att lyckas.

Ta reda på vad som fungerar och vad som inte fungerar inom en viss bransch. Vem gör samma sak som du funderar på eller vem gör nästan samma sak? Studera hur de lyckas eller misslyckas. Vad klagar kunderna på? Hur kan du förbättra det som redan finns på marknaden?

Testa och se eventuella misslyckanden som experiment! Många har börjat med att lösa enkla problem. Medan de arbetar på dessa små problem, börjar de förstå marknaden och hittar då ledtrådar som kan ge nya idéer, tjänster eller produkter.

Så kan du gå vidare

Att förbättra din privatekonomi med extrainkomster handlar inte bara om siffror och budgetar, det handlar om att skapa ett liv som är balanserat och meningsfullt. Genom att skaffa dig extrainkomster på ett roligt sätt och samtidigt spendera klokt, kan du uppleva ett rikare och mer tillfredsställande liv. Våga utforska dina passioner, hitta kreativa sätt att tjäna extra pengar och glöm inte att njuta av de olika stegen på vägen. Livet är för kort för att inte leva det fullt ut.

Detta är ett jätteintressant och stort område.

Det krävs två saker från dig. Att du har rätt mindset för att skaffa dig bästa tänkbara extrainkomst som passar just din person och att du agerar.

Jag har sammanställt en rad beprövade råd och tips så att du kan komma i gång och lyckas med att skaffa dig extrainkomster.

Den andra boken i denna lilla miniserie handlar just om detta och heter "Extraintkomster helt enkelt – Så förvandlar du en del av din tid till lönsamma extraintkomster".

Slutord



Jag berättade i början av denna bok hur jag under mina första studieår på KTH ofta kände mig oengagerad och till och med kämpade med känslan av misslyckande. Det var en period av sökande och provande, en tid då jag försökte förstå vad det var som verkligen drev mig och vad jag ville uppnå.

Det var genom erfarenhet och reflektion som jag insåg vikten av att införliva glädje och lek i alla aspekter av mitt liv. Att ha roligt är inte bara en trevlig bonus, det är en kraftfull katalysator för framgång. Det är som om glädje och entusiasm skapar en positiv atmosfär där förutsättningarna för att lyckas avsevärt ökar.

Det var för mig varit en utmaning att hitta motivation och engagemang när allt verkade tråkigt och krävande. Med tiden insåg jag att det var mitt perspektiv och min inställning som behövde förändras. Jag började se varje uppgift och projekt som ett äventyr, en möjlighet att utforska och växa.

Genom att integrera lekfullhet i min vardag fann jag ny energi och livslust. Jag har insett att framgång inte är en linjär väg med strikta regler och disciplin. I stället handlar det om att känna glädje i processen, att hitta nöje i varje steg jag tar. Genom att tillåta mig själv att utforska och experimentera har jag upptäckt vad som verkligen inspirerar och motiverar mig.

Att lära mig av mina misstag har varit en annan viktig insikt. I stället för att betrakta misslyckanden som hinder har jag sett dem som möjligheter till tillväxt. Varje misstag har varit en läxa som har gett mig värdefull kunskap och insikt. Genom att ta åt mig dessa lärdomar

har jag blivit starkare och mer kapabel att möta utmaningar.

Att sätta delmål och fira små framsteg har också varit en avgörande del av min resa. Genom att bryta ner stora mål i hanterbara delar har jag kunnat hålla motivationen vid liv och se framsteg även när vägen verkade lång. Att belöna mig själv för varje avklarat delmål har skapat en positiv spiral av motivation och självförtroende.

Mest av allt har jag lärt mig att njuta av resan. Att inte stirra mig blind på målet eller resultatet, utan i stället vara närvarande i varje ögonblick. Livet är en ständig utvecklingsprocess, och att kunna uppskatta varje steg på vägen har varit en av de mest betydelsefulla lärdomarna.

Genom att ha roligt, integrera lek och lära mig av mina misstag har jag funnit en väg som är fylld med glädje, inspiration och äventyr.

Jag har, genom att experimentera vilt, funnit en väg som passar mig. Allt i denna bok passar säkert inte dig men jag hoppas att du hittat inspiration för att själv pröva dig fram till något som du har stor nytta av.

Information om nästa bok i denna miniserie



Den bok som du har i handen handlar om hur du kan skaffa dig mer tid och samtidigt ha mycket roligare. Den andra boken i denna miniserie handlar om hur du förvandlar en del av denna tid till lönsamma extrainkomster. Den handlar bland annat om att hämta inspiration från andra som lyckats bra med extrainkomster, hur du hittar egna områden för dina extrainkomster och hur du enklast kommer i gång.

Den finns som häftad bok och som e-bok via denna länk:
https://www.bokus.com/cgi-bin/product_search.cgi?ac_used=yes&search_word=extrainkomster+helt+enkelt+%3A+s%E5+f%F6rvandlar+du+en+del+av+din+tid+till+l%F6nsamma+extrainkomster