

ARBETSBOK

MODUL 2: BESLUT



Denna arbetsbok hjälper dig omsätta kunskapen från masterclassen/kursmodul relaterat till ditt /dina mål.

Det är en stark rekommendation att du antecknar då dina anteckningar kommer att agera som stöd för dig när du ska besvara frågorna i häftet efter varje live.

Det är viktigt att du är med oss LIVE via Zoom för att få ut så mycket som möjligt!

BESLUT

I modul 2 gick vi igenom kraften i att ta beslut. Något som för många är lite av en utmaning oavsett stora som små och allra helst de svåra. Jag har länge studerat bland annat Tony Robbins och tycker att han har en bra modell för att lära oss fatta svåra beslut. Jag vill därför dela med mig av denna kraftfulla 6-stegsmodell för beslutsfattande som bygger på Tonys modell.

Beslut finns överallt i våra liv, och de kan vara överväldigande. Om du inte har ett system för hur du ska fatta ett beslut, kan du skjuta upp och undvika att fatta dem eller fatta förhastade beslut som leder till en mängd problem. Att inte fatta ett beslut är också ett beslut – men ett beslut om prokrastinering*

Hur du i slutändan fattar beslut kan betyda skillnaden mellan misslyckande och framgång, såväl som skillnaden mellan uppfyllelse och en känsla av tomhet.

Kraften i att ta beslut – på riktigt

- Inget i ditt liv kommer förändras om du inte tar ett fast beslut för det. Beslutet är tillåtelsen för förändring i ditt liv.
- Obeslutsamhet skapar inre konflikt och förvirring. Det skapar motstridiga känslor inom dig som kallas ambivalens.
- Det är skillnad på snabba beslut där du sen svajar som ett löv i vinden från en sak till en annan. Ett FAST beslut är när du tar snabba beslut och sen håller dig fast vid dom.
- Så länge du inte tar ett beslut så kommer du inte få huset, inkomsten, drömrelationen osv som du önskar dig.
- Utan ett fast beslut ligger kontrollen utanför dig själv, du väntar på att något/någon ska rädda dig. Alltså du väntar på yttre omständigheter istället för att skapa dina egna omständigheter.
- Du behöver inte veta HUR du ska få något eller bli något för att ta ett beslut. Beslutet kommer först, du försätter dig i frekvensen av ditt mål och "stick with it". Först därefter kommer människorna, resurserna och möjligheterna komma till dig.
- Det enda du behöver för att ta ett beslut är att fråga dig "Är detta något jag verkligen, verkligen vill ha"? Ett "burning desire" Det enda du behöver för att gå efter det du vill ha är viljan att göra det!
- Oavsett hur du ska ta dig till ditt mål, hur länge det tar osv... ärligt, vad är alternativet?
- Allt börjar med beslutet, även om det är flera steg till ditt mål därefter så är det bara ett steg för att ta ett BESLUT. Därefter är 50% vunnet.

"Det är i dina ögonblick av beslut som ditt öde formas."



Många av oss har problem med att fatta beslut och särskilt svåra beslut? Vi blir nästan som förlamade, oroliga att om vi fattar fel beslut kommer hemska saker att hända. Eller så blir vi överväldigade och har ingen aning om var vi ska börja. Men det finns gott om människor som vet hur man fattar ett svårt beslut – ett beslut som kan forma allt från ett företag till ett land. Så hur gör de det?

De som har för avsikt att behålla ett mindset som fokuserar på överflöd och ser att livet händer FÖR dem i stället för MOT dem har alltid en bättre position när de står inför tuffa beslut i livet – och hantera konsekvenserna – än de som inte gör det. Men de bästa beslutsfattarna har också en uppsättning verktyg de kan använda för att bearbeta stora beslut och må bra av de val de gör.

Är du redo att börja fatta svåra beslut snabbt och med mindre stress? Innan vi börjar, se till att följa den första viktiga regeln för hur man fattar ett svårt beslut:

ANVÄND PAPPER OCH PENNA

Om du försöker göra allt i ditt huvud, eller till och med på en skärm, kommer din hjärna att hamna i loop över samma saker. I stället för att få en lösning, kommer alla möjliga idéer att skapa mer stress eftersom du bara går tillbaka till din första tanke. Att sätta allt på papper tar bort detta hjälper dig att både se dina tankar och hålla ditt fokus. Eftersom energin flödar där fokus går, hjälper detta till att tysta brusets i ditt huvud och är avgörande för att ta svåra beslut.

RAK-ULL: BESLUTSMODELL I 6 STEG



FAS 1: RAK - RESULTAT, ALTERNATIV, KONSEKVENSER

1. VAR TYDLIG MED DINA RESULTAT

Vad är resultatet du är ute efter? Varför vill du uppnå det? Du måste vara tydlig med ditt/de resultaten du vill ha och hur de är viktiga för dig. Visualisera dina mål och se till att allt du väljer att uppleva är i linje med dina värderingar och syfte. Utan denna tydlighet blir det svårare att fatta beslut. Framgångsrika människor, allt från entreprenörer till idrottare, använder målvisualisering för att hjälpa dem uppnå vad de vill – för det fungerar. Att visualisera dina mål "lurar" din hjärna att tro att du redan har uppnått dem.

Kom ihåg att skäl kommer först; svaren kommer i andra hand. Om du inte vet varför du gör något kommer din hjärna att skicka dig blandade och otydliga. Det första steget mot att ta svåra beslut är att bli så specifik som möjligt om vad du vill få ut av processen.

Övning: Vilka resultat vill du uppnå med ditt/dina mål?

2. KÄNN TILL DINA ALTERNATIV

Skriv ner alla dina alternativ, inklusive de som från början kan låta långsökta. Kom ihåg: Ett alternativ är inget val. Två alternativ är ett dilemma. Tre alternativ är ett val.

Övning: Skriv ner ALLA möjliga alternativ, oavsett om du gillar dem eller inte. Du kanske till och med har några alternativ som du inte är medveten om.

3. BEDÖM MÖJLIGA KONSEKVENSER

Genom att utvärdera möjliga konsekvenser kan du bättre använda din rädsla innan den använder dig. Ingen går igenom livet utan rädsla – men framgångsrika människor har en djup tro på sig själva som gör att de kan driva på framåt, i vetskapen om att oavsett vad som händer så är de starka nog att hantera det.

Övning: Se nu vilka alternativ du har. Vilka är fördelarna och nackdelarna med varje alternativ? Vad vinner du på varje alternativ? Vad skulle det kosta dig?

FAS 2: ULL – UTVÄRDERA, LINDRA, LÖSA

4. UTVÄRDERA DINA ALTERNATIV

I fas 2 granskar du var och en av dina alternativs för- och nackdelar. När du tänker på de potentiella konsekvenserna.

Övning: ställ dig själv dessa frågor:

- *Vilka är de möjliga resultaten om jag väljer det här alternativet?*
- *Hur viktigt (på en skala från 0–10) är var och en upp- och nedsida när det gäller att uppnå mina resultat?*
- *Vad är sannolikheten (0–100%) att upp-/nedsidan inträffar?*
- *Vilken är den känslomässiga fördelen eller konsekvensen om det här alternativet faktiskt skulle hända? Detta är en särskilt viktig fråga för känslomässigt svåra beslut t.ex de som involverar ditt förhållande eller dina barn.*

Efter att ha skrivit ner dessa svar kommer du förmodligen att kunna ta bort några alternativ från din lista. Du kommer redan närmare ditt slutgiltiga beslut.

5. MINSKA SKADAN

Anledningen till svåra beslut är vanligtvis på grund av vad som kan hända om fel beslut fattas. I en affärskris kan du förlora kunder, förstöra ditt rykte eller till och med förlora företaget. I relationer är det skillnaden mellan att hitta en passionerad relation eller nöja sig med än du förtjänar. Andra beslut kan göra att din framtid får helt andra resultat. Det är därför du måste granska alla nackdelar mer i detalj.

Övning: Tänk ut alternativa sätt att eliminera eller minska dessa nackdelar. Återigen, ju fler idéer du kan komma med, oavsett hur långsökta, desto bättre förberedd kommer du att vara att möta den potentiella konsekvensen. Den här delen av beslutsprocessen är viktig eftersom den låter dig vara proaktiv när det gäller hur du hanterar eventuella nederlag

6. HITTA LÖSNING

Bestäm att oavsett vad som händer kommer det här alternativet att ge dig en vinst. Även om ditt svåra beslut hamnar i vad som är tekniskt misslyckande, kan du fortfarande välja vad det betyder för dig. I stället för att se det som ett misslyckande kan du välja att se det som en inlärningsupplevelse eller en startpunkt för att gå i en annan riktning. Denna förmåga att se "lektionen" av dina upplevelser är en viktig del av att utveckla inre styrka – och för att fatta bättre beslut i framtiden. Nu är det dags för den stora avslutningen:

Övning: Baserat på de mest sannolika konsekvenserna, välj det alternativ som ger störst säkerhet att du kommer att möta dina önskade resultat och behov. Detta är ditt bästa alternativ – och eftersom du har tittat på så många andra möjligheter vet du att det är sant. Detta hjälper dig att övervinna prokastrinerandet när du ska fatta svåra beslut och undvika det värsta beslutet av alla: passivitet.

Ett tips som hjälper dig att hålla dig på "banan" kan vara att hitta en mentor. Mentorn kommer att förstå var du kommer ifrån och vart du vill, så att du kan tillhandahålla relevanta lösningar. Även om du inte tar deras råd direkt – det kanske inte är rätt för dig – kan en alternativ synvinkel fortfarande vägleda ditt beslut. Och ju fler alternativ du har, desto mer självsäker blir du. Dessutom kan mentorer hjälpa dig att uppnå dina mål enbart genom kraften av närheten, uppmuntra dig att ta risker och hjälpa dig att snabbt resa dig efter ett misslyckande.