

# Livspusslet

## Karriär & utveckling

### ÖVNING

1. Sätt nyckelord för vad du skulle vilja förändra (mål du vill uppnå).
2. Skriv in vad du tycker är ditt förändringsstadium på respektive område där du befinner dig i processen.
3. Under varje rubrik kan du fyll på med så många mål du har (1, 2, 3 osv)

Det kan exempelvis se ut så här:

#### Hälsa

##### *Vill förändra*

##### *Förändringsstadium*

- |                            |                                      |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 1. Förbättra min kondition | 1. Promenerar varje dag till arbetet |
| 2. Äta nyttigare mat       | 2. Börja laga GI mat                 |

#### Arbete

##### *Vill förändra*

##### *Förändringsstadium*

- |                         |   |
|-------------------------|---|
| 1. Byta arbetsuppgifter | 1. Ska intervjua tre kollegor innan julhelgen |
| 2. Stressa mindre       | 2. Har börjat med avslappningsövningar        |

<i>Arbete/Karriär</i>	
<i>Vill förändra</i>	<i>Förändringsstadium</i>
..... ..... .....	..... ..... .....

# Livspusslet

Karriär &  
utveckling

Ekonomi	
Vill förändra	Förändringsstadium
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Hälsa	
Vill förändra	Förändringsstadium
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Familj	
Vill förändra	Förändringsstadium
.....	.....
.....	.....
.....	.....

# Livspusslet

## Karriär & utveckling

Personlig utveckling	
<i>Vill förändra</i>	<i>Förändringsstadium</i>
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Nöje och Fritid	
<i>Vill förändra</i>	<i>Förändringsstadium</i>
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Fysisk miljö	
<i>Vill förändra</i>	<i>Förändringsstadium</i>
.....	.....
.....	.....
.....	.....

# Livspusslet

## Karriär & utveckling

Vänner	
Vill förändra	Förändringsstadium
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Vill förändra	Förändringsstadium
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Vill förändra	Förändringsstadium
.....	.....
.....	.....
.....	.....



Ta för vana att regelbundet gå in och "stämna av" de mål du har satt upp och i vilket stadium din tänkta förändring befinner sig.

Några forskare, Mento, Steel & Karren 1987, har kommit fram till följande slutsatser om mål:

- Mål som är svåra att uppnå leder oftast till en bättre prestation, förutsatt att målen har förankrats.
- Specifika mål leder till bättre prestation än generella mål. Vi agerar med mer precision.
- Kunskap om vad det egna beteendet leder till för resultat skapar en bättre prestation.

Genom att dessutom skriva ned områden som du vill förändra och hur du tänker genomföra din förändring skapar du helt enkelt mer kraft bakom orden och dina tankar.

För dig som vill fundera än mer på dessa frågor – besök gärna [www.facketforandras.nu](http://www.facketforandras.nu). Där hittar du ett "test" inom ämnet "livspusslet".