



Julen - Valda sanningars helg

REFLEKTIONS BOK

SKAPA DEN HÖGTID SOM DU MÅR BRA AV!

Gunnar.

Julen - Valda sanningars helg

Har du någon gång

- känt olust inför julen pga stress och förväntningar?
- oroat dig inför hur det ska gå när slakten samlas?
- blivit irriterad på morbror Jans eviga krav på Dopp-i-grytan, som ingen ändå äter?
- tröttnat på att TV-tablån styr umgänget?
- blivit besviken på mammas stickade halsduk (som sticks!) när du gav henne en spa-helg med extra allt?

Om du känner igen dig i något av detta...
då är det här för **DIG!**

Julen ska ju vara en glädjens och gemenskapens högtid fylld av skratt, släkt och vänner, god mat, tomtar och snö.

Men inte alldeles sällan landar det i något annat...

Jag har valt att kalla det för Valda sanningars helg och om du sett föreläsningen så vet du vad jag pratar om.

Detta är din egen reflektionsbok inför julen - så att du kan få den jul du vill ha och förtjänar.

Det startar med att reflektion för att bli medveten. Sedan kan man hantera det man får insikt kring.
Så låt oss börja!

Gunnar.



Vad vill du?

Den lilla frågan...

Inte alltid helt lätt att besvara.

Men låt oss försöka - stegvis.

Vad är DIN intention med julen och julfirandet i år?

Vad vill du att den ska handla om för dig?

När julen är över och du tittar tillbaka på den,

vad vill du då att du ska ha upplevt, känt och tänka?

Vad är det viktigaste för DIG under julen?

Välj bland orden till höger eller skriv egna.

Försök att rangordna dem med det viktigaste överst.

ENKELHET	MUSIK
FAMILJESTUNDER	NÄRHET
FIKA	OMTANKE
FIRA	PAUS
GEMENSKAP	REFLEKTION
GENEROSITET	SNÄLLHET
GLÄDJE	STÄMNING
GOD MAT	TACKSAMHET
HOPP	TÄNDA LJUS
JULKLAPPAR	TID FÖR VARANDRA
LEKFULLHET	TRADITIONER
LUGN	VÄRME
MENINGSFULLHET	VILA
MINDRE STRESS	ÅTERHÄMTNING

Varför valde du just de orden? Vad ligger bakom det?
Ställ dig gärna frågan Varför några gånger, så du verkligen blir tydlig med dig själv.

Hur är det nu?

Vad är bäst med julen?
Och vad är det som gör att det händer eller blir så?

Vad är sämst med julen?
Och vad är det som gör att det händer eller blir så?

Är det något som brukar stressa eller irritera dig mer än något annat under julen?
Varför är just det så irriterande för dig? Hur upplever du det? Hur ger det sig uttryck?

Om det var annorlunda?

Vilken gräns skulle du behöva sätta för att må eller ha det bättre under julen?
För dig eller andra? Varför just den?

Hur skulle du kunna sätta den gränsen på ett varmt, omtänksamt och tydligt sätt?

Om den gränsen var satt, accepterades och fungerade - vilka effekter skulle det få på dig, andra och er gemensamt?

Vad skulle krävas av dig för att kunna sätta en sådan gräns? I vilken situation skulle du behöva göra det för att den skall förstås, accepteras och kunna följas utan att överraska andra?

Valda sanningar

Kring vilka vanor eller traditioner har du själv valda sanningar om hur det "ska vara"?

Vilka av andras valda sanningar har du svårt att förstå eller acceptera?
Är det "sanningen" i sig, konsekvensen av den eller personen som har den som du har svårt för?

Varför tror du att de har just dessa sanningar? Vad har format dem till att ha dessa?
Vad skulle kunna få dem att se saker ur ett annat perspektiv? Kan du bidra till det?
Observera att de inte behöver ha fel. Två saker ur olika perspektiv kan vara rätt båda två.

Vad skulle du kunna släppa taget om för valda sanningar eller förväntningar i år,
för att få mer lugn i systemet?

Inre arbete

Vilka av DINA beteenden och valda sanningar tror du skapar irritation, frustration eller otydlighet för andra?

Vilka av dessa skulle du kunna ändra på för att få en lugnare och tryggare miljö för dig och andra?

Vad skulle krävas av dig för att kunna göra det?

Har du kontroll över de sakerna? Behöver du hjälp, stöd eller uppmuntran i det?

Hur ska du kunna reagera och hantera dig själv när det "brinner till"?

Så att du inte agerar på autopilot utan får det mer som du - egentligen - vill ha det?

Vem kan du ta hjälp av om det behövs? Hur ska det ske?

Hinder?

Vilka hinder ser du för att du ska kunna få det mer så som du har beskrivit att du vill ha det i år?

Hur skulle du kunna hantera, övervinna eller undvika dessa?
Behöver du hjälp i det? Av vem? Har du bett dem om det?

Om du inte kan övervinna dessa hinder - hur kan du hantera konsekvenserna av dem?
Så att du ändå kan hitta ett lugn.

Är det något eller något du behöver för att du ska kunna börja ta första steget i dessa förändringar?

Framåt!

Det som är viktigt för dig och du prioriterar högt - hur kan du vara tydlig med detta inför andra så att du kommunicerar det och att de kan förstå?

Vilken liten förändring beslutar du dig att genomföra för att det ska bli mer så som du och/eller din familj vill ha det och hur kommer du att kunna se effekten av den?

Om du lyckas med det - vad kommer du då att bli mest nöjd med?

En bättre jul, din förmåga till förändring, din tydliga kommunikation, samspelet med de tidigare ganska irriterande släktingarna, eller...?

Att svara på efter jul:

Vad var lättast med den här övningen?

Vad var svårast med den här övningen?

Det här är naturligtvis bara början!

Om du fortsätter reflektera över hur du vill ha det, vad du vill uppnå och varför, vad som är viktigt för dig, vad leder dig dit och gör det tillräckligt tydligt för dig själv så att du kan agera på det...

Ja, då kan det ju bli fantastiskt!

Kanske du det allra bästa framför dig?
Det - och en riktigt GOD JUL - önskar jag dig!

Gunnar.

PS. För att få mer kunskap om hur man skapar hög prestation över tid, dvs får det så som man vill ha det - följ mig i kanalerna listade till höger eller boka mina föreläsningar via gunnarmattiasson.com

FÖLJ MIG!



[Gunnar Mattiasson](#)



[@gunnar.mattiasson](#)



fb.com/gunnarmattiassoncom



gunnarmattiasson.com