

Frågor för framgång

Det har sagts förut men tål att sägas igen. Vill du ha mer framgång i ditt liv så ställ bättre frågor. Har 2011 startat utan ett klart fokus? Då kanske det är dags att fundera på vad det är du behöver ha svar på? Här kommer 10 frågor som du med fördel kan ställa dig själv.

1. **Vem är jag?** Utan att veta om det svarar du ofta på den här frågan med ditt agerande. Om du till exempel med kort varsel ställer in ett möte eller ofta kommer för sent, är risken stor att andra uppfattar dig som opålitlig och respektlös. Är det så du vill bli uppfattad? Fundera på vem du är och vad du står för och säkerställ att du också uppfattas så av andra.

2. **Lever du som du lär?** Om du säger att god hälsa är det viktigaste som finns, hur kan det då komma sig att du äter fel och inte rör på dig? Hur många saker i ditt liv går du runt och säger, utan att leva upp till? Säg bara sådant som du menar, eller börja mena det du säger.

3. **Vad är viktigt i ditt liv?** Om du inte vet vilka dina värderingar är så kommer du och säkert andra uppleva förvirring i ditt liv. Om du inte vet vad en värdering är så titta bara på viktiga val du har gjort. Sammanfatta sedan för dig själv vad du prioriterar och vad du behöver för att må bra. Jämför dig inte med andra, de kan ha helt andra värderingar än du. Du behöver aldrig försvara dina egna värderingar, men var sann mot dem så blir allt så mycket enklare både för dig själv och andra.

4. **Vad ska du sluta göra i ditt liv?** Om det finns något i ditt liv eller hos dig själv som du inte tycker om, så är det ditt eget val huruvida du vill förändra det. Så fort du inser att du kan påverka din situation genom att sluta göra vissa saker uppstår ny energi. Det är dessutom enklare att *sluta* göra något än att börja med något nytt. Så börja skriv din "Inte göra lista" redan idag.

5. **Vad kommer att krävas av mig?** Att ta ett beslut att du vill förändra något är bara en början. Anledningen till att många inte fullföljer ett förändringsarbete är att de inte tänkt igenom vad som kommer att krävas av dem när de slagit in på en ny linje. Till exempel, vill du utveckla en ny färdighet så måste du också avsätta tid för träning. Varje nytt åtagande innebär en utmaning så var realistisk i vad du kan kräva av dig själv.

6. **Vad är jag tacksam över?** Många tror att lyckan och härligheten alltid väntar runt hörnet, hemligheten är att kan du inte uppskatta det du har idag, kommer du troligtvis inte ha så mycket glädje av det du strävar efter heller. Skriv gärna ned allt som du är glad och tacksam över. Välj att känna tacksamhet redan nu, för *nu* är det enda som du verkligen har.

7. **Hur kan jag hjälpa andra?** Det snabbaste och enklaste sättet att skapa mening i sitt liv är att ställa sig frågan hur kan jag hjälpa andra? Min partner, mina kollegor eller kunder? Hur bra är du rent generellt på att hjälpa andra människor som du möter? Plockar du bort din bricka på McDonalds, håller du upp dörren för den som kommer efter dig, har du tid att hjälpa en gammal person över gatan?

8. **Hur kan jag tillföra värde?** Många är alldeles för upptagna av sig själva. Fokusera inte enbart på vad du själv kan få ut av ett möte och försök inte så förtvivlat imponera på andra. Ställ istället helt enkelt frågan: Hur kan jag tillföra värde till den här personen eller till det här mötet?

9. **Vad vill andra ha av mig?** När en kund, vän, kollega eller familjemedlem berättar något för dig är det lätt att hamna i en rådgivande roll eller att svara med en egen berättelse. Nästa gång du lyssnar

på en annan person träna på att bara fokusera på vad det är personen *verkligen vill säga*? Du kommer bli förvånad över vad mycket du kommer att höra och hur annorlunda du då kommer att svara.

10. Vad vill du själv verkligen ha och vad håller dig tillbaka? Ofta pratar vi om vad vi inte vill ha och vad som är omöjligt att uppnå, men fundera en stund på vad du verkligen skulle vilja ha i ditt liv och hur du ska komma dit. De flesta människor har byggt upp en mur av förklaringar till varför de inte kan förändra olika saker i sitt liv. Det är allt från en dålig barndom, de är för gamla, eller att de inte har tid. Frågan är vad skulle du vara utan din egen förklaring. Gå tillbaka till fråga nummer ett och besvara den igen. Du är kapabel, du är kompetent, du är tillräcklig. När du förändrar din förklaring så förändrar du också ditt liv.