

# Nyårslöfte nu igen! ...Dåliga vanor är svåra att förändra...

---

... och mellan champagneskålen på Nyårsaftons kväll och Nyårskonserten dagen efter är kanske den sämsta av alla tidpunkter att starta ett nytt och bättre liv.

Men om du planerar förändringen redan nu har du väsentligt bättre chanser att lyckas med att tillägna dig goda vanor under årets första veckor.

Receptet att göra en handling till en ny vana är lika svår som den är enkel. Efter 26 års erfarenheter med att förändra människors arbetsvanor tror vi oss veta vad som är viktigast för att lyckas...



## Sätt ett personligt mål

Du måste vara motiverad för att lyckas och verkligen önska dig en förändring t.ex.

- *Jag skall sluta att skjuta upp obehagliga eller tråkiga arbetsuppgifter.*

## Skaffa dig kunskap

Du behöver kunskap om vilka arbetsvanor som är bra för dig och hur du kan tillägna dig dessa så att du får mer gjort och kan gå hem nöjd och i tid.

- *Ogjorda ibland obehagliga eller tråkiga arbetsuppgifter, s.k. "surdegar" förstör din koncentrationsförmåga. Att få undan dessa arbetsuppgifter ger en omedelbar god känsla av att vara i kontroll. Den goda känslan ger dig energi!*
- *Jag skall börja varje dag med att ta tag i en av mina "surdegar" och få den gjord även om det tar flera dagar innan den är helt klar.*

## Planera

Det gäller att kunna använda kunskapen...

- *Jag avsätter en halvtimme varje morgon – innan jag öppnar telefonen och e-posten.*

## Behåll fokus

Gör en enkel handlingsplan och koncentrera dig på att få den gjord. Arbeta systematiskt och notera det som blir gjort! Det fungerar som en extra klapp på axeln!

- *Ge dig själv en klapp på axeln – varje dag!*

## Det är ingen skam att fela!

Låt dig inte knäckas av ett misslyckande. Gå omedelbart tillbaks till planen.

- *Idag blev jag uppringd på väg till jobbet och var tvungen att kasta mig ut på en brandkårsutryckning. Imorgon startar jag igen dagen med att ta tag i "surdegen".*

## Inspiration

Våra PEP kollegor i USA har frågat sina kunder vad de önskar att ändra på inför det nya året kanske kan du få lite inspiration av deras svar.

1. Inkorgen får bara bestå av en enda skärmbild vid slutet på arbetsdagen
2. Organisera och strukturera min dator och arbetsplats och hålla strukturen så att jag slipper att leta efter saker och ting.
3. Inte tillåta att möten blockerar hela min dag och börja sätta av tid i min kalender för att få mina andra arbetsuppgifter gjorda.
4. Sätta av tid i min kalender då jag tar mig ann e-posten istället för att checka den kontinuerligt.
5. Börja dagen med att göra (klart) en surdeg först och reducera antalet surdegarna och tiden jag skjuter upp surdegarna på.
6. När jag känner att mängden arbetsuppgifter jag har att göra tar överhanden skall jag fokusera på en uppgift åt gången innan jag rör nästa. Jag börjar med en enkel sak som jag snabbt kan avsluta – det ger mig energi och motivation att fortsätta ta en sak i taget.

Lycka till med 2012!