



PERFORMANCE MASTERY BLUEPRINT



PEAK EVOLUTION

ENJOY MASTERY



INLEDNING

I detta program kommer vi att gå igenom de viktigaste koncepten inom personlig utveckling som behövs för att få det resultat du vill ha. Beroende på vilken nivå du börjar på så kommer olika delar i programmet att kännas olika bekant och utmanande. Samtliga modeller och koncept är testade av många och de har visat sig vara effektiva, dock kan det finnas individuella variationer för vad just du föredrar. Det finns därför ofta flera olika metoder beskrivna för att nå samma resultat. Det kan även vara så att du föredrar en modell/väg framåt första gången du går igenom programmet och en annan väg om du skulle titta på det igen efter en tid.

Insats

Som med all utveckling via ett program så hänger framgången dels på kvaliteten på materialet, dels på den egna insatsen. Materialet är framtaget för att kunna göras som ett 5-veckorsprogram med en insats (per vecka) på 4 – 6 timmar egen tid (inkluderar 20 minuter meditation/reflektion per dag) samt cirka 1 timmes coaching.

Du kan ställa dig följande frågor: Vad du är villig att ge upp och vad du är villig att byta ut för att lyckas i detta program? Hur skulle du kunna öka din drivkraft?

Koncept

Eventuellt nya metoder som kommer att introduceras för dig är meditation, visualisering och affirmationer.

Mindset

En bok som många experter inom personlig utveckling hänvisar till när det gäller tron på den egna förmågan är "Mindset" av Carol S Dweck. Mycket förenklat handlar den om att vi kan leva efter två olika mindset i livet. Det ena handlar om att du är övertygad om att du är som du är (till exempel relaterat till din kapacitet), vilket kallas ett statiskt mindset. Du är född med en viss fallenhet/egenskap och din påverkan på denna egenskap är mycket begränsad. Den andra varianten av mindset kallas dynamiskt mindset och lever du efter detta mindset så är du övertygad om att du kan utveckla din kapacitet. Då handlar det om att lära sig nytt och utvecklas genom att försöka, misslyckas och prova nya angreppssätt. Intellectuellt kan du antagligen gissa dig till att ett dynamiskt mindset är att föredra om du vill utveckla vilken egenskap som helst och även givetvis utvecklas som människa.

Ny forskning visar att vi kan påverka mycket mer än vad vi trodde då vi kartlade våra gener i början av 2000-talet. Epigenetiken visar att samma gen kan uttryckas på tusentals olika sätt beroende på våra tankar, känslor och beteenden. Exempelvis är runt 95 % av alla sjukdomar relaterade till livsstil, kronisk stress och toxiska faktorer i omgivningen. Dock är omgivningen/den externa världen bara en del av bilden. Det har visat sig att människor med multipel personlighetsstörning kan uppvisa en personlighet som är allergisk mot någonting medan en annan personlighet från samma människa är immun mot detta. Det är bra information när vi nu ska jobba mot att både prestera och må bättre.

"We cannot live better than in seeking to become better."

SOCRATES

Upplägg på detta program

Modulerna i programmet har en viss ordning som är genomtänkt för att det ska bli ett bra flyt och för att det är ett logiskt sätt att bygga processen. Det finns återgivet i massor av litteratur/historiska händelser som visar vad de som presterar bäst gör. Ett exempel på detta är hämtat från en undersökning bland över 2 000 entreprenörer i USA. Vad skilde de mycket framgångsrika från de andra?

Det var tre saker:

De tog 100 % ansvar för sitt resultat och var handlingsinriktade (**modul 1, 3 och 5**)

De hade en ovanligt tydlig bild av vad de ville uppnå (**modul 2, 3**)

De hade utvecklat framgångsrika vanor (**modul 4, 5**)

INNEHÅLL



Modul 1 – Uppgradera ditt medvetande handlar om att bli medveten om ditt nuläge när det gäller hur du använder din energi. Via övningarna går du igenom dina energiläckage för att se vilka begränsande känslor, från historiska händelser, som du håller fast vid och som kopplar dig till ditt nuvarande tillstånd.



Modul 2 – Gå din egen väg handlar om att vi alla har specifika egenskaper och att vi lyckas om vi använder dem. Under övningarna tittar du på olika sätt att tydliggöra vad du vill uppnå.



Modul 3 – Eliminera dina hinder visar att du kan ge dig själv mycket bättre förutsättningar. Under övningarna jobbar du med det du blev medveten om under modul 1 och undersöker vidare hur du ska forcera de hinder som dyker upp.



Modul 4 – Accelerera dina resultat utnyttjar vanans makt och kraften i att förvänta sig det du vill ha. I övningarna jobbar du på samma sätt som elitidrottarna gör för att få bästa resultat.



Modul 5 – Fortsatt framgång visar att det är du själv som bestämmer hur bra du vill må och vilken framgång du vill nå. Övningarna handlar om hur du blir dig själv i version 2.0.

Att jobba med sig själv kan ta tid. Hur kommer du att bibehålla din motivation? Det är kraftfullt att veta vad som brukar öka din motivation och väldigt prestationshöjande att planera in dessa aktiviteter, gärna frekvent.