

Arbetsblad ur boken SLUTA CHEFA BÖRJA LEDA av Kenth Åkerman - www.kenthakerman.com Kopiera och sprid gärna!

För vem gör du saker

Gör så här:

Ta matrisen till din hjälp och reflektera över de saker/uppgifter du gör.

Första frågan att ställa dig:

Kommer sakerna **inifrån** dig själv (egen vilja, mål, eller prioritering) eller **utifrån** (andras vilja, mål, prioritering, uppgift eller förväntan).

Andra frågan att ställa dig:

För vem gör du det? (direkt eller indirekt). Är det för "**mig själv**" eller "**för andra**"?



Fundera på:

Du har för det mesta ett val VAD du ska prioritera och du har alltid ett val HUR DU VILL KÄNNA om de saker du gör.

Hur skulle du kunna använda detta verktyg för att:

- kunna prioritera bättre?
- kunna säga nej till saker du inte ska göra och säga ja till annat?
- kunna se till att känslan blir mer positiv när "apan" väl sitter på din axel?