



Ditt personliga BOKSLUT

"Vi behöver först blicka bakåt innan vi blickar framåt!"

SUMMERING FRAM TILL NU

BEHÖVER DU HJÄLP ATT SORTERA I DITT INRE?
WWW.LILIOST.SE

Personligt bokslut

I ett företag är det inte bara en självklarhet att göra bokslut, utan även en nödvändighet för att ha koll på att man leder företaget i rätt riktning och upptäcker på tidigt stadium när man inte gör det - så man kan sätta in rätt insatser för att leda i rätt riktning. Med oss själva är vi oftast inte lika smarta. Här har vi en tendens att "harva på" utan att stanna upp och reflektera över - leder mina tankar och handlingar mig i rätt riktning?

Med ditt personliga bokslut som du nu har framför dig, får du en chans att reflektera över vad som lett dig i rätt riktning - (dvs det som gett dig de resultat du vill ha) Och vad som inte gjort det hittills i år. *(Eller kanske under en längre tid än så?)*

Jag skulle säga att nu mer än någonsin behöver vi titta tillbaka och bli medvetna vad det är för mönster som fastnat hos oss under dessa krisår vi gått och går igenom, innan vi fortsätter framåt. Oro, osäkerhet och rädsla gör märkbara skador i oss och är vi inte uppmärksamma, tar vi med oss saker som inte gagnar oss även framåt. De senaste åren har för många varit tuffa att hantera och förhålla sig till, då fortsatta kriser som lågkonjunktur, krig och galna världsledare lagts till pandemiåren som satte djupa spår i de flesta av oss. Genom att vända blicken inåt kan du lättare se var du behöver byta fokus, sanning och förhållningssätt

Praktiskt

Inser du att du leder dig själv i fel riktning i ett eller flera anseenden och vill ha hjälp att sortera och leda dig själv rätt - kontakta mig för coaching
Läs mer [här](#)

Skaffa dig en fin skrivbok eller gör ett dokument i datorn som du sparar lätt tillgängligt, då det ska vara lätt att gå tillbaka och titta på dina reflektioner. Gör en notering i kalendern att gå tillbaka och läs igenom *minst* varje kvartal, i syfte att checka av att du inte gör samma saker som du gjorde innan som ledde dig i oönskad riktning/gav dig oönskade resultat. Uppföljning och förvaltning är A och O när det gäller att leda företaget JAG AB till en ny nivå och till nya önskade resultat!

VIKTIGT:

Se till att både reflektera OCH skriva. Annars har du ingen möjlighet att göra varken en uppföljning eller korrigeringar längs vägen.



ÖVNING 1

Hur har ditt år hittills känts överlag

Känn efter, gör en skala mellan 1 - 10, där 1 är dåligt och 10 är bra och sätt ett kryss där det känns rätt att sätta det. Har det varit riktigt illa - kan du gå under 1:an. Har det varit heeeelt fantastiskt - gå förbi 10:an. Att djupdyka i hur saker *känns* ger en stark fingervisning kring vad som är viktigt att ge tid för reflektion och åtgärd.

Exempel



Hur har ditt år hittills känts överlag

Gör känsloskalor och sätt dina kryss

gällande;

- ✓ Din kärleksrelation/ev singelskap
- ✓ Ditt ev ex (Om du har något och har någon anledning att ha kontakt)
- ✓ Relationen till ev barn och bonusbarn (gör separata känsloskalor)
- ✓ Dina vänskapsrelationer (gör separata känsloskalor)
- ✓ Dina ev kollegor (gör separata känsloskalor)
- ✓ Familj (gör separata känsloskalor)
- ✓ Andra viktiga relationer (gör separata känsloskalor)
- ✓ Din fysiska hälsa
- ✓ **Din mentala och emotionella hälsa** (Denna är avgörande viktig)
- ✓ Ditt hem/boende
- ✓ Din ekonomi
- ✓ Ditt arbete
- ✓ Lägg till det du känner saknas för dig att reflektera över



ÖVNING 2

Reflektera över var du satt dina kryss

Titta på övningen på förra sidan och gå igenom personer och områden, reflektera och skriv vad du tänker är anledningen bakom var du valt att sätta ditt kryss gällande relationen eller området. Bestäm dig för att vara så ärlig du kan, även om det känns jobbigt. Ibland har vi en tendens att försköna för det känns för jobbigt att *say it as it is*

Positivt? Skriv ned det som du är nöjd med, stolt över, tycker fungerar toppen. Skriv ned hur du har arbetat, tänkt, förhållit dig, agerat osv. Bli nyfiken på vad det är som gjort detta område så framgångsrikt. Fundera på om det finns något som varit positivt för dig, som gjort något bättre under de senaste åren som varit krisiga för många.

Negativt? Är det något som varit mindre bra, ett ständigt orosmoment, ett ständigt irritationsmoment eller kanske till och med ett riktigt katastrofområde? Fundera på vad det är som lett fram till dessa oönskade resultat. Fundera på om och hur de senaste åren har påverkat ditt liv negativt och vad det har lett till för känslor, tankar, mönster och handlingar.

Fundera på vad DU är ansvarig för - även om du kanske t ex har relationer eller en jobbsituation som inte är som du önskar, där du känner att det mesta felet är någon annans. Vi kan bara justera *vad vi själva gör, tänker och känner och vad vi själva bidrar med* till det resultat som är.

Att skylla oönskade resultat på någon annan eller på omständigheter, är att beröva sig själv kraften att påverka. Så, vad kan DU göra - tänka - känna som kan skapa en positiv skillnad i ditt liv. *Det* är de intressanta och livsförändrande frågorna.

Markera tydligt

Skriv samma överskrift på dina anteckningar som på ämnet du reflekterar över, så det blir enkelt att gå tillbaka i dina anteckningar vid ett senare tillfälle. Använd gärna olika färger och designa dina anteckningar så det känns som att du får en tydlig överblick över varje område.



ÖVNING 3

Vad har du för resultat du verkligen är missnöjd med?

Jag tänker att vi ska titta lite på de resultat du verkligen inte är nöjd med detta år. Men inte bara känna efter var du vill sätta ditt kryss - utan fundera igenom ditt nuläge - och hur du kommit dit. Ibland kan det vara svårt att se hur man tagit sig till endera resultat, men ett tips är, - bestäm dig för att fokusera på *din* del, *ditt* ansvar gällande det resultat du reflekterar över, för då har du möjlighet att göra något åt det! Det kan t ex ibland handla om att om vi behöver bli tydligare, kommunicera med giraffspråk istället för vargspråk etc. Du hittar en PDF om Giraff- och vargspråk (Non violent communication) under fliken gratis på liliost.se

Låt oss hålla oss till samma ämnen som vi börjat med:

- ✓ Din kärleksrelation/ ev singelskap
- ✓ Ditt ev ex (Om du har något och har någon anledning att ha kontakt)
- ✓ Relationen till ev barn och bonusbarn (gör separata känsloskalor)
- ✓ Dina vänskapsrelationer (gör separata känsloskalor)
- ✓ Dina ev kollegor (gör separata känsloskalor)
- ✓ Familj (gör separata känsloskalor)
- ✓ Andra viktiga relationer (gör separata känsloskalor)

- ✓ Din fysiska hälsa
- ✓ Din mentala och emotionella hälsa

- ✓ Ditt hem/boende
- ✓ Din ekonomi
- ✓ Ditt arbete
- ✓ Lägg till det du känner saknas för dig att reflektera över



ÖVNING 4

Vad har du för resultat du verkligen är nöjd med?

Lika viktigt som det är att titta på de saker som inte fungerar och fundera över hur vi tagit oss till våra oönskade resultat - lika viktigt är det att titta på och lyfta de saker som vi verkligen är nöjda med och reflektera hur vi tagit oss dit! För att bli medvetna om våra vinnande koncept, så vi kan göra en mental och emotionell copy and paste för de saker som inte fungerat. Jag kan lova dig att du har helt skilt fokus, helt skilda känslor, sanningar och förhållningssätt till det som ger önskade resultat i ditt liv - kontra till det som inte gör det...

Titta på dina vinnande koncept gällande samma frågor nedan. Borra i frågorna på samma sätt som innan. HUR kom jag/vi/det hit? Vad är grunden för mina önskade resultat? Vad är mina vinnande koncept? Hur klarar jag av att hålla mina strategier?

- ✓ Din kärleksrelation/ev singelskap
- ✓ Ditt ev ex (Om du har något och har någon anledning att ha kontakt)
- ✓ Relationen till ev barn och bonusbarn (gör separata känslskalor)
- ✓ Dina vänskapsrelationer (gör separata känslskalor)
- ✓ Dina ev kollegor (gör separata känslskalor)
- ✓ Familj (gör separata känslskalor)
- ✓ Andra viktiga relationer (gör separata känslskalor)

- ✓ Din fysiska hälsa
- ✓ Din mentala och emotionella hälsa

- ✓ Ditt hem/boende
- ✓ Din ekonomi
- ✓ Ditt arbete
- ✓ Lägg till det du känner saknas för dig att reflektera över



ÖVNING 5

Steget in i resten av året/nästa år

Titta igenom det du skrivit innan och reflektera över -

Vad vill du behålla - vad vill du omforma - och vad vill du lämna?

Dela upp det i de olika kategorierna;

Personligt:

- ✓ Din fysiska hälsa
- ✓ Din mentala och emotionella hälsa

Relationer:

- ✓ Din kärleksrelation/ev singelskap
- ✓ Ditt ev ex (Om du har något och har någon anledning att ha kontakt)
- ✓ Relationen till ev barn och bonusbarn
- ✓ Dina vänskapsrelationer
- ✓ Dina ev kollegor
- ✓ Familj
- ✓ Andra viktiga relationer

Viktiga livskategorier:

- ✓ Ditt hem/boende
- ✓ Din ekonomi
- ✓ Ditt arbete
- ✓ Lägg till det du känner saknas för dig att reflektera över



ÖVNING 6

Dina steg i rätt riktning

Det räcker inte med att konstatera var man sladdat av vägen, eller var man valt rätt väg. Det är nu det stora, medvetna arbetet börjar, - att skapa strategier för att behålla och fortsätta skapa samma önskade resultat - eller hitta verktyg/vägar att omskapa. Titta på de kategorier du arbetat med genom hela ditt bokslut och fundera på vilken strategi du behöver skapa i varje område för att skapa de resultat du vill se. Dela in det i de fyra kvartalen, för att se det långsiktigt och hållbart.

- ✓ **Vad ska hända i kvartal 1** och vad behöver du för att förvalta din strategi.
- ✓ **Vad ska hända i kvartal 2** och vad behöver du för att förvalta din strategi.
- ✓ **Vad ska hända i kvartal 3** och vad behöver du för att förvalta din strategi.
- ✓ **Vad ska hända i kvartal 4** och vad behöver du för att förvalta din strategi.

Personligt:

- ✓ Din fysiska hälsa
- ✓ Din mentala och emotionella hälsa

Relationer:

- ✓ Din kärleksrelation/ev singelskap
- ✓ Ditt ev ex (Om du har något och har någon anledning att ha kontakt)
- ✓ Relationen till ev barn och bonusbarn
- ✓ Dina vänskapsrelationer
- ✓ Dina ev kollegor
- ✓ Familj
- ✓ Andra viktiga relationer

Viktiga livskategorier:

- ✓ Ditt hem/boende
- ✓ Din ekonomi
- ✓ Ditt arbete
- ✓ Lägg till det du känner saknas för dig att reflektera över



VÄLKOMNA EN NY VÄG

Jag hoppas du fått energi

Jag hoppas att detta enkla, men kraftfulla bokslut kan inspirera dig att tänka över dina strategier för att inte ta med dig det du inte vill ha imed dig framåt, såväl som strategier för det du vill behålla, fortsätta skapa och/eller höja ribban på ytterligare. Du kan göra bokslutet halvårsvis såväl som helårsvis, eller när andan faller på.

Lycka till med ditt bokslut, ditt nu och din framtid.

Behöver du/ni hjälp att sortera - hör av dig, annars önskar jag dig ett MAGISKT fortsatt år! Med värme -

Lili

Här nedan finner du några coaching referenser

"Det bästa med Lilis coaching är att jag har fått en struktur att följa för att reda ut mina tankemönster. Jag får hela tiden nya aha upplevelser, insikter och ökad förståelse genom hennes coaching. För första gången i mitt liv så lever jag en förändring på riktigt".

Magdalena Bartels, Skatterådgivare

"De hos oss som använt sig av Lili´s "one-to-one" coaching har fått ett enormt utbyte av detta då Lili är extremt lyftande och genuint intresserad av individen. Vi rekommenderar Lili å det varmaste när det behövs hjälp med reflektion och utveckling för individ eller grupp".

Katalin Paldeak Pålsson, COO Strawberry

"Lili fick mig att förändra mitt tankesätt. Jag lärde mig att bryta negativa tankemönster och beteende och på så sätt skapade jag mig ett nytt liv. Där jag nu utgår ifrån vad jag vill ha i mitt liv och inte vad som inte är bra".

Mica Almberg, CEO

"Lili Öst kom in i en tid då vi hade ett stort behov av en omstart. Hon är en trygg och duktig coach, som direkt vinner ledares förtroende. Lili visar tydligt vägen för vad som krävs för ett hållbart ledarskap, som är det viktigaste vi tar med oss framåt.

Susanna Ståhl, DOO Nordic Choice Hotels - Quality Hotel

"Lili är det bästa bollplanket man kan ha! Hon har en fantastisk förmåga att få mig att se nya möjliga vägar fram, när jag kört fast tanke och/eller känslomässigt".

Per Lindholm, COO

"Utan Lili skulle jag inte vara den jag är idag, en bättre version av mig själv!"

Sofia Molin, auktoriserad redovisningskonsult

LILIÖSTCHANGEMAKER

lili@lilioost.se

