

# SORTERINGS DAX

*Ett kraftfullt verktyg som hjälper dig sortera i livet*



©Lili Öst production

## SORTERINGS TUNNORNA

**Jag och många med mig** älskar mina sorterings-tunnor och jag hoppas att de även kan skänka glädje, struktur och klarhet i *ditt* liv!

**De flesta människor** lever dessvärre i en konstant stress. I ett konstant görande, vilket gör att de flesta då inte heller hinner reflektera över livet på en återkommande basis. Det resulterar många gånger i att man lever kvar i negativa situationer, med fel personer, i negativa återkommande utmaningar, för att man inte hinner sätta sig ned och - på djupet, ta reda på bl a detta:

- ☞ Vad fungerar och ger mig positiva resultat?
- ☞ Vad fungerar inte utan ger mig negativa resultat?
- ☞ Vad/vilka vill jag ha mer/mindre av i mitt liv?
- ☞ Vad finns det en utvecklingspotential i?
- ☞ Vad behöver avvecklas asap?
- ☞ Vad behöver jag för stöd för att hålla/må bra?

# SORTERINGS DAX

Ett kraftfullt verktyg...

## VIKTIGA LIVSOMRÅDEN ATT REFLEKTERA ÖVER

Genom att titta närmare på några av våra viktigaste livsområden såsom t ex;

-  Privata relationer
-  Kollegiala relationer
-  Vänskaps relationer
-  Arbete
-  Ekonomi
-  Egentid/fritid
-  Tid med partner/familj
-  Självkänsla/självrespekt/självbild/självförtroende

## EXEMPEL PÅ HUR DU KAN ANVÄNDA TUNNORNA

Reflektera över vad status är i dessa olika livsområden. Vad händer eller inte händer? Vad fungerar eller inte fungerar och varför?

> **Vad är du nöjd med, vill ha kvar/vill ha mer av?**  
*Ned i den gröna tunnan.*

> **Vad fungerar inte alls** och ger dig inget annat än ilska, frustration och ledsamhet? *Ned i den röda tunnan.*

> **Vad funkade halvbra**, men är värt att arbeta på? *Ned i den gula tunnan.*

> **Idéer du har som du skulle vilja utveckla**, men inte har tid till nu. - *Ned i den gula tunnan.*

> **Tänka igenom vad det är du behöver** för att hjälpa dig själv att orka leda dig själv i rätt riktning. Skapa strukturer, dagliga vanor, stöd från andra - vem/vilka osv. *Ned i den blå tunnan.*

Detta är några exempel på hur du kan hjälpa dig själv att sortera ned ditt liv i rätt tunna och på det viset, kunna sortera ut det som inte längre har något i ditt liv att göra! Som du är färdig med!

# SORTERINGSDAX

*Ett kraftfullt verktyg...*

## NÄSTA STEG

**När du gjort din sortering i de olika tunnorna** behöver du titta på HURET? Genom sorteringen har du konstaterat att det ser ut på ett eller annat sätt. Nu behöver du ta reda på HUR du går vidare.



**HUR går du t ex vidare** utan de saker du lagt i den **röda tunnan**? Vad behöver du för att lyckas med att inte böja dig ned i tunnan och plocka upp skiten igen. Vad behöver du för inre och yttre stöd/byte av mindset/byte av sanningar/ byte av förväntningar för att du ska kunna bränna det du lagt i tunnan? Så du inte gör den till en återvinningstunna där du kan återbruka det som är i...



**Hur går du vidare** med de saker som du lagt i den **gula tunnan**? De saker som fungerar okej, men har en utvecklingspotential. Eller de saker som du vill undersöka, men lagt lite på vänt. Hur säkerställer du att du inte bara lagt dem i den här tunnan och sen bara låter dem ligga där - på samma nivå som de är nu? Hur kan du hjälpa dig skapa strategier som gör att du verkligen tar tag i de saker du vill höja upp ännu mer i ditt liv?



**Hur går du vidare** med det som du lagt i den **gröna tunnan**? Du kanske undrar varför du behöver gå vidare med den, eftersom det som du lagt i den fungerar och du vill behålla? Jo, så här tänker jag; Har du koll på vad du gjort, hur du tänkt för att skapa det som ligger där? Hur du förhåller dig till det som ligger där? Och framförallt, vad du behöver fortsätta göra, för att du ska fortsätta få samma fina resultat även framåt. Vi har alltid allt att vinna på att ta reda på *vad det är vi gör, inte gör, hur vi tänker, känner, hur vi förhåller oss, hur vi fokuserar* gällande de saker som verkligen faller väl ut i våra liv, eftersom vi - kanske till och med utan att veta det, uppenbarligen skapat en vinnarstruktur gällande det som alltid bara landar rätt.

**Detta gäller självklart även det som du lagt i det röda tunnan.** Att bli medveten om vad det är som ligger till grund för alla dina resultat som du inte har positivt flow i är ett steg i rätt riktning...

# SORTERINGSDEX

*Ett kraftfullt verktyg...*

---

## SKAPA HÅLLBARA STRUKTURER/SYSTEM/ VANOR

---

### ETT VANLIGT EXEMPEL



**Sist men inte minst - Den blå tunnan!** Vad behöver du stöd med och struktur i för att kunna starta en god vana, eller fortsätta hålla den. För det i ditt liv, som du är beroende av att det fungerar på ett bra sätt för att du ska må väl och känna dig tillfreds.

**Ta t ex något vanligt som vikt, träning och hälsa.**

Det kanske är en ickefråga i ditt liv, men vi tar det ändå som ett exempel, som du sedan kan översätta till något som passar dig. Om du har lätt att gå upp i vikt om du inte tränar och äter rätt mat på rätt tider, vad behöver du då för strukturer för att se till att du får plats med träningen på regelbunden basis och att du gör det möjligt för dig själv att äta rätt mat vid rätt tid? När du inte lyckas - vad är det du inte hjälpt dig själv att göra/inte göra då?

Om du som många av oss andra har tigha dags- och veckoscheman med jobb, barn och alla deras hobbies, hämtning, lämning, läxläsning, kanske gamla föräldrar, städning och allt där emellan. Då är det inte alltid så lätt att få in varken träning eller att äta rätt mat på rätt tid. Det behövs en plan!

**Om du kör bil**, så vet du nog att det blinkar en lampa på panelen i bilen, när du behöver göra service. Brukar du följa den rekommendationen - eller hoppa över den? Med all säkerhet så bokar du tid för service när den börjar blinka. De har skapat ett system för att se till att bilarna kommer till service när det är dax. Ett system för att hjälpa **dig** att komma ihåg!

**När du ska gå ock lägga dig**, har du också strukturer som du följer. Implementerade dagliga vanor. En del duschar på kvällen. Andra på morgonen. Vissa inte alls... Om du bär smink - avsminkning, följt av insmörjning. Tandborstning. En del har vanan att flossa. Andra har inte implementerat en sådan vana osv. Detta är också system.

**Vad har du för system som hjälper dig** att komma ihåg att dricka tillräckligt mycket vatten per dag? Eller har du inget, så du dricker alltid för lite. Med dessa exempel, ser du även hur du kreativt kan arbeta med den blå tunnan, genom att skapa vinnar strukturer/system som hjälper dig.

---

## OMEDVETNA/ MEDVETNA STRUKTURER I VARDAGEN

# SORTERINGS-DAX

*Ett kraftfullt verktyg...*

## HOPPAS SORTERINGS-TUNNORNA KAN HJÄLPA DIG

Jag hoppas att mina sorteringstunnor kan hjälpa dig och inspirera dig att ta tag i rensningen av ditt liv! Och att du tar dem till hjälp med jämna mellanrum, för att hålla dig ajour med din önskade verklighet och se till att du inte - pga stress och ingen reflektion eller sortering av läget, missar detta viktiga arbete vi frekvent behöver göra för att inte bara nå, utan även leva det liv vi vill leva.

## ANVÄND DEM I TEAMET/RELATIONEN

Självklart kan du/ni använda tunnorna även i teamet! Ett klokt sätt att strukturera upp önskade och oönskade lägen, beteenden och resultat. Detta är ett klart annorlunda sätt att göra teambuilding som leder i önskad riktning. När man gör det i team, eller kanske varför inte i sin relation, behöver man titta på HURET på individ såväl som teamnivå för att hitta nya vägar fram. Go wild!

## LILIOST.SE

På min webbsida hittar du info, gratismaterial, kurser, mina böcker, min musik etc. Botanisera runt och känn efter hur jag kan hjälpa just dig.

På återhörande! Varma hälsningar Lili Öst  
*Transformational coach - föreläsare - författare - podcaster*  
Vald till en av Sveriges Top 100 föreläsare 2019 & 2020

*Join me!*



## KONTAKTA MIG/FÖLJ MIG

[lili@liliost.se](mailto:lili@liliost.se)

[liliost.se](http://liliost.se)

[Ta kontroll över ditt liv med SÅ KLART-metoden](#)

[Futurebook](#)

[Poden Attraktionslagen 2.0](#)

[YouTube Attraktionslagen 2.0](#)