



DE 14 LIVSKATEGORIerna

THE 
FUTURE
BOOK



Hej och välkommen till avsnitt 2 av Futurebooks Challenge.

Vi är så glada att ha dig med oss här idag igen. BRA beslut att göra det som krävs. Heja dig! Vi började med att utforska epitetet "having it all" i livet, vilket är hela fokuset av denna utmaning. Vad "having it all" betyder. Hur "having it all" ser ut och vad som krävs för att skapa det. Och idag kommer vi gå lite djupare in i vad det innebär på riktigt. Men innan vi börjar, vill vi att du ska titta på din stop doing lista som du gjorde i förra avsnittet. Var inte den en av de mest befriande och möjlighetsgörande sak du någonsin gjort? Folk brukar älska att göra den listan. Din stop doing lista är enormt viktig. Den kommer inte bara skapa utrymme för att kunna göra din Challenge med noggrannhet, utan den kommer även hjälpa dig att fokusera en större och större procent av din tid på de riktigt viktiga sakerna i ditt liv och mindre och mindre tid på energislukande meningslösa störningsmoment. Och det kommer att skapa en enorm skillnad i ditt liv. Så vi hoppas att du fortsätter att addera till saker på din stop doing lista löpande och att du låter den växa över tid. Att du lägger till alla de saker som du varken vill göra eller har något att vinna på att göra. Det här är ett otroligt kraftfullt verktyg i din Personal Management verktygslåda. En brasklapp är dock att ditt fokus inte ska fastna på alla de saker du inte ska fortsätta med, utan på det du vill ge plats för istället!

Låt oss nu dra igång med detta avsnitt. Om vårt ultimata mål i denna utmaning och i livet är att skapa ett extraordinärt liv, som fungerar på en hög nivå i alla områden, är den första frågan vi behöver fråga oss själva; - vilka är de viktigaste områdena vi behöver fokusera på? I det amerikanska system som vi hämtat vår inspiration ifrån, har de studerat detta ämne i 25 år, och under den tiden har de identifierat 12 nyckel livskategorier, som absolut behöver bli grundligt undersökta för att du ska kunna nå "having it all" vilket du med all säkerhet kommer att finna väldigt värdefullt. Vi har valt att fördjupa oss i ett av ämnena mycket mer än de gjort i vår förlaga, för vi ser att kunskapen det ger att fördjupa sig i det perspektivet, ger en ännu större och djupare påverkan på våra önskade resultat och vårt liv i stort. Detta är riktig gamechanger information som vi delar med dig och vår kärnmetodik kommer att hjälpa dig att förändra ditt liv. Vi har även lagt till två kategorier som vi anser är avgörande viktiga att ta med.



För att ta ut ditt nuläge i alla de 14 kategorierna som du kommer att gå igenom i din Challenge, vill vi att du ska börja med att ta dig an livshjulet i din workbook. Du får den information som du behöver för att göra livshjulet i din workbook sheet som kommer att följa med varje avsnitt. Det kommer att bli väldigt tydligt för dig, när du fyllt i ditt livshjul, vilka som är de mest kritiska delarna för dig i nuläget och då även de viktigaste att lägga extra krut på. Vi kommer att arbeta med alla de 14 kategorierna under denna Challenge, men vissa av dessa kategorier, kommer du behöva fördjupa dig mer i än andra, för att få totalen att balansera.

Vad är Futurebook? Futurebook är en på djupet genomtänkt bok om ditt liv. Syftet med den är enkelt och kraftfullt; - att definiera, i detalj, exakt hur du vill att ditt liv ska vara i varje viktigt område. Den är en karta som visar ditt ideala liv. Den är en arbetsbok där du kan organisera dina tankar. Där du får en överblicksbild över ditt liv där du kan se hur saker och ting hänger ihop med varandra. Om du har en Futurebook, vet du var du är och vad du är. Du vet med tydlighet vad du vill ha ut av livet och varför. Och du har gjort jobbet så du vet vad du behöver göra för att nå det. Om du har en Futurebook så har du skapat ett idealiskt självkoncept och du har formulerat strategier för hur du behöver leva dagligen för att möta dina egna visioner, önskningar, drömmar och mål. Dagligen. Inte då och då, när du känner dig motiverad eller andan faller på, - utan dagligen!

Vi förstår att det är mycket att skapa klarhet i, så hur gör du? Hur designar du din Futurebook? Futurebooks designprocess är egentligen väldigt enkel. Vi säger inte att den är lätt, - men den är enkel. Du fördjupar dig i 14 kategorier i ditt liv och vi frågar samma fyra frågor i varje kategori:

- Vad är din övertygelse/vad tror du?
- Vad vill du ha?
- Varför vill du ha det?
- Vad behöver du göra för att få det?

De här frågorna kanske upplevs som enkla, men satta i situation är de inte riktigt lika enkla att på djupet sätta sig in i.

Låt oss titta på de 14 kategorierna:

Hälsa & träning

Den här kategorin handlar om din kropp inifrån och ut

Mitt intellektuella liv

Den här kategorin handlar om ditt sinne och dina tankar. Ditt mesta fokus, dina vinnande eller begränsande sanningar och de paradigmer som ligger i vägen för dig. I den här kategorin får du även bekanta dig med en av våra universella naturlagar, - Attraktionslagen, vilken vi interagerar med i varje vaken stund.

Mitt emotionella liv

Den här kategorin handlar om dina känslor, vad de är, var de kommer ifrån och varför de är så viktiga att ha koll på och ta kontroll över.



Min karaktär

Den här kategorin handlar om din innersta natur. Allt som gör dig till människa och till den du är som person.

Mitt personliga varumärke

Ditt personliga varumärke är ditt rykte. Och ditt rykte är grunden för både din karriär och dina relationer. Människor förstår oftast inte detta. Att medvetet och tålmodigt bygga sitt personliga varumärke på lång sikt ger människor en mer rättvis bild av dig än att låta personer se vem du är på kort sikt. Det blir alltid på bekostnad av ditt långsiktiga personliga varumärke – och då blir de lurade och bedömer dig efter sina egna personliga sanningar istället för erfarenhet, vilket är rent dumt.

Mitt spirituella liv

Den här kategorin tar bl a upp de djupa frågorna; - Varför är jag här? Varför existerar jag? Vad är meningen med mitt liv?

Min energi

Energi är ett ämne att verkligen ta på allvar, men ändå är det alltför vanligt att man inte ser lagen om orsak och verkan gällande just vår energi. Att vi de flesta gånger faktiskt själva kan höja en låg energi, men vi lyckas aldrig med den bedriften om vi lägger ansvaret på vår låga energi på någon/något utanför oss själva, för som vanligt handlar det om att förändra det som vi inte är nöjda med genom förhållningssätt, våra handlingsstrategier och vårt fokus.

Ditt personliga liv handlar om vem du är som människa. Om ditt sinne, dina tankar, din kropp och din själ. Dessa kategorier är fundamentala, eftersom allt annat i ditt liv baseras på dem. Ditt personliga liv kommer att både ligga till grund för och avgöra kvalitén på dina relationer, framgången i karriären, din finansiella frihet mm. Allt i ditt liv.

Mitt kärleksliv

I denna fantastiska kategori kommer du att gräva djupt för att definiera dina värderingar och förväntningar gällande ditt kärleksliv. Du kommer att uppnå tydlighet om vad du verkligen vill ha inom detta område av ditt liv och identifiera vilka steg du behöver ta för att skapa och vårda ett extra bra kärleksförhållande.

Mitt sociala liv

Vilka hänger du med? Varför har du valt dem du har i din närhet? Hjälper de dig att gå i rätt riktning, eller kan det vara så att de faktiskt hindrar dig? De flesta tar sig aldrig tid att överväga vad de vill ha ut av sina relationer. Och ännu färre skapar en strategi för att vårda de viktigaste relationerna i livet.

Mitt finansiella liv

Här handlar det om pengar, vad de egentligen är. Om din relation till både pengar, ekonomisk framgång och rikedom. Vi pratar om hur rikedom skapas och vad vi behöver göra för att skapa finansiell rikedom i vårt eget liv.



Min karriär

Den här kategorin handlar om ditt arbete. Vi reflekterar över vad som behöver göras för att ta det till nästa nivå. Oavsett vad du arbetar med, oavsett vilken din yrkesroll är. Som vi ser det är kategorierna finans och karriär enormt sammankopplade, men de måste tänkas på separat och en strategi behöver också skapas för dem separat.

Mitt föräldraskap

Den här kategorin handlar om ditt föräldraskap, ditt eventuella föräldraskap eller du själv i förhållande till barn i din omgivning. Vi reflekterar över vad som behöver göras för att ta den här kategorin till nästa nivå. Föräldraskapet, liksom självledarskapet är viktiga frågor att beakta då de två hänger tätt ihop med varandra och hela detta Challengeprogram i sitt yttersta just handlar om ledarskap.

Min livskvalitet

Här fokuserar vi på de saker du vill ha och de upplevelser du vill ha i livet. Allt du tycker är kul, häftiga äventyr, minnesvärda upplevelser mm. Det är även här ditt drömboende ligger, ditt sommarställe, din båt, din bil, ditt hus vid havet, exotiska resor eller vad det är som får ditt hjärta att ticka. Det som är grädden på moset. Sakerna du vill ha runt dig, upplevelserna du vill njuta av i ditt liv.

Min livsvision, mål & strategier

Den sista kategorin av Futurebook handlar om din framtid. Det är en målande beskrivning av hur du vill att ditt liv ska se ut, fem år från nu. Om alla dina önskningar slog in inom varje kategori, hur skulle det se ut? Och vad kan vara vägen dit? Din livsvision är i slutänden vad det här programmet handlar om, för det är det som allt landar i. De här 14 kategorierna skapar ditt liv. De är egentligen de enda du behöver tänka på och det är precis det vi kommer att göra under din Futurebook resa.

Så, hur blir vi extraordinära? Nu har vi beskrivit alla de viktiga kategorier som du kommer behöva fokusera på och skapa förändring i för att skapa ett extraordinärt liv. Och det vi kommer att göra under vårt Challengeprogram, är att vi kommer att utforska var och en av dessa kategorier. Utforska djupgående insikter och principer. Men mest av allt, kommer alla de övningar vi kommer att göra under varje kategori, att förflytta dig framåt mot önskat läge i ditt liv. Så nu när du fått bekanta dig med de 14 kategorierna vi kommer arbeta med, är nästa fråga, - om du vill skapa ett extraordinärt liv där alla olika områden fungerar på en hög nivå; - HUR blir du extraordinär? Hur når du excellens i vart och ett av dessa kategorier - simultant?

Vi vill göra dig medveten om något som de flesta inte har en aning om; - Excellens i endera av dessa kategorier i ditt liv kan brytas ned till en enda sak, - Kvaliteten på de beslut du tar på daglig basis, - för de ligger till grund för vilket liv du får. Det är det som avgör vilken typ av liv du lever. Det handlar inte lika mycket om de stora besluten som de små, som kommer att påverka resultaten i ditt liv. Det är ju faktiskt så att de flesta val och handlingar som formligen kontrollerar din hela existens, är de små och enkla och det kanske inte är något de flesta har koll på. Men om du vill ha ett grymt fantastiskt och extraordinärt liv, om du är allvarlig med intentionen "having it all". Inte bara tänka på det, inte bara prata om det utan faktiskt skapa det och leva det, då är ett av de viktigaste koncepten för dig att förstå, att de små valen som vi just pratat om – de ackumulerar. De drar till sig mer och växer sig riktigt, riktigt stora. De kanske verkar



små och obetydliga när du gör dem en och en, men när du blir medveten om deras samlade ackumulerande effekt, så kommer du förstå att det är de här valen som kommer att förflytta din kompassnål. De här små dagliga valen du gör är de viktigaste valen du kommer att göra. De kontrollerar din hälsa, de kontrollerar din karaktär, dina relationer, din framgång i karriären och din finansiella frihet. De kontrollerar allt i ditt liv.

Ex väljer du att göra din workout nu, eller väljer du att sitta framför teven med en snacksskål? Hur svarar du oftast din partner, med vänlighet eller irritation? Skriver du otrevliga mail när du är i affekt, eller låter du dig själv komma ned i varv innan du skriver det eller skickar det? Tar du dig tiden/ prioriterar du att hänga med ungarna, eller har du lättare att prioritera att jobba? Köper du den där snygga väskan som du absolut inte behöver, eller sätter du in de där extra 5 000 kronorna på ditt investeringskonto denna månaden? Det här är inga stora beslut, det är små beslut, men det finns en uppsjö av dem och de kommer vare dag och hur ditt liv ser ut, skapas just utifrån hur du tar dessa dagliga små beslut. Vi fattar ca 35 000 beslut om dagen, så se till att de du kan påverka, leder dig i den riktning du vill gå. Oavsett om ditt liv är fantastiskt, tillfredsställande och framgångsrikt där du vaknar varje dag med en känsla av glädje och entusiasm och knappt kan vänta med att börja din dag, eller om det är ett förfärligt, otillfredsställande liv fyllt av frustration där du avskyr att gå till jobbet, avskyr att se din partner och avskyr att påbörja varje ny dag, eller om det ligger någonstans där mitt emellan. Det är de hundratals om inte tusentals till synes små och obetydliga valen du gör varje dag som på riktigt är det som skapar ditt liv. Vi menar inte att förringa de stora besluten, för självklart är de också viktiga, men vet du vad? Det är inte så många av dem! De stora valen brukar i stort handla om att välja vilken skola man vill gå i, vilket företag man vill jobba för, vilket hus man vill bo i, vem man vill gifta sig med, om man vill leva som heterosexuell eller homosexuell och vilket trossystem man vill eller inte vill tillhöra. Vilket land man vill flytta till om man kanske vill jobba och leva internationellt. Du kommer bara göra en handfull av dessa val under hela din livstid. Det är de små sakerna som skapar nästan all skillnad. "Having it all" är avhängt på kvaliteten av dina dagliga beslut inom varje område av ditt liv. Och de flesta av de här besluten är oftast små och relativt enkla att göra. Det finns inga saker på listan som vi pratat om hittills som är stora eller oöverstigligt svåra att göra utan det är den ackumulerande effekten av dessa beslut som ordagrant kommer att styra ditt öde.

Om nu det är de små besluten som skapar framgång, - varför är inte alla framgångsrika? Om en otrolig, fantastiskt och extraordinär livskvalitet beror på en massa små enkla beslut, - vilket det gör, varför har då inte alla ett extraordinärt liv, vilket de flesta inte har? Det är en bra fråga och här är vårt svar: Till att börja med, - för att det är ett projekt av monumentala proportioner att ens identifiera vilka små actions du behöver ta, att dessutom ha koll på dem och sedan göra simultan action gällande dem i varje område för att kunna skapa ditt extraordinära liv. Ingen action för sig själv är speciellt svårt att utföra, det som är svårt är att göra det på bred front inom alla områden simultant. Bredden i detta är häpnadsväckande, men kom ihåg att en utmaning någonstans i ditt liv har en negativ påverkan på hela ditt liv. Det bryter kedjan och man ser det väldigt ofta, - man får framgång i ett eller två områden av livet, medan det är helt uppochned i något eller några andra, och det är ju inte det vi vill ha, det har vi ju redan konstaterat, - vi vill ha excellens överallt i vårt liv.

Om du skulle prata med en person du inte känner och berätta att alla de tusentals små beslut de tar på en daglig basis faktiskt ligger som grund för hur deras liv ser ut, så skulle de förmodligen varken kunna ta in det eller ens tro på dig. De skulle förmodligen göra en momentan mental



utcheckning, för det är svårt för de allra flesta att greppa det. Men det är precis det som Futurebook hjälper till med. Vi hjälper dig att få ett grepp om det. Det är vår expertis. Vi hjälper dig att definiera hur ett excellent liv ser ut för dig i varje viktigt område av ditt liv, sen hjälper vi dig att definiera de små dagliga valen och besluten du behöver göra som resulterar i att de leder till excellens i vare kategori. Och när du ställer dem mot de dagliga val och beslut du hittills gjort och jämför dem med varandra, skapas en enorm klarhet vart du hittills tagit dina dagliga felval som gett dig de resultat du inte vill fortsätta skapa. Och det är guld värt, för det är receptet på att skapa den högsta möjliga kvaliteten på det liv du är här för att leva. Och när du blivit medveten om vad skapandet av ditt skraddarsydda, unika extraordinära liv innebär, är det bara att sätta igång och göra så många av de små besluten och valen på rätt sätt. Välj den hälsosammare maten regelbundet, träna varje dag, gör din morgonmeditation varje dag, affirmera varje dag. Ge dig själv det du behöver för att känna dig stark. Gläd din partner, gör saker som verkligen gör er båda glada. Kom ihåg, kontinuitet är nyckeln, så du behöver vara så konsekvent som du bara kan med de här valen. Håll fast vid din plan, var ihärdig, var disciplinerad, för det som händer över tid är att du får in det i ditt system och det blir en vana. Och du kommer att integrera din vision av ditt extraordinära liv så djupt i ditt medvetande att det du tänker, det du säger och det du gör kommer att bli en levnadsvana. Det kommer att bli din livsstil och det är då som ditt personliga växande verkligen får flyghöjd.

Författaren Neale Donald Walsch sa; "Varje beslut du gör är inte ett beslut om vad du ska göra, utan ett beslut om vem du är." Och när du ser och förstår det – så förändras allt. Du kommer att se på livet på ett helt nytt sätt.

Så vad vi kommer att göra under kursens gång, är att hjälpa dig att göra en hel hög med små bra beslut konsekvent genom varje viktigt område i ditt liv och vi kommer att göra en kraftfull övning som även den, verkligen kommer att hjälpa dig att förflytta dig mot dina önskade resultat inom varje område.

Under programmet kommer vi att bevisa för dig att du kan ta kontroll över varje aspekt av ditt liv. Och ännu viktigare; - du kommer att bevisa det för dig själv. Om vi ska vara helt ärliga, vilket vi självklart är, kommer du inte ha nått ditt absolut totalt extraordinära liv om 16 veckor. Du kommer inte ha kommit upp till att tjäna 10 miljoner om året, ha århundradets kärleksrelation, ha den perfekta kroppen. Vi sysslar inte med bullshitlöften på Futurebook. Det här är ett rationellt, verklighetsanknutet program, så att skapa ditt extraordinära liv kommer att ta tid, det kommer att krävas ansträngningar och det kommer att krävas att du är konsekvent. Det är det som är grejjen. Om du vill ha ut allt av livet, är detta programmet du signar upp dig på.

På Futurebook hjälper vi människor som verkligen vill detta och det innebär ett omfattande arbete för människor som verkligen är seriösa när det kommer till sin genuina önskan att skapa sin framgång. Denna transformativa utmaning, har blivit designad för att bevisa för dig att du faktiskt kan ta kommando över dessa områden i ditt liv och flytta kompassnålen rejält mot önskade resultat. Du kan lägga grunden för den effekt du vill ha överallt, du har den kapaciteten! Och du kan få en massiv effekt på resultaten i ditt liv och den utvecklingen börjar med denna Challenge. Den kommer att vara värd sin vikt i guld, för det är det fotfäste du behöver för att kunna sätta igång den här kraftfulla processen och få igång momentum i rätt riktning. Nu är du redo för din övning i det här avsnittet som du hittar i din workbook. Du börjar med att göra livshjulet och genom det kommer du att kunna svara på dessa frågor:



- Vilka är de viktigaste områdena i ditt liv som behöver fokuseras på just nu.
- Vilka är dina mest kraftfulla styrkor
- Vilka är dina största möjligheter
- Vilken kategori är ditt No 1 fokus just nu

Att bli kristallklar gällande de här frågorna kommer ge dig insikter om din startposition och avslöja de kommande kraftfulla stegen som du behöver ta för att börja att förbättra ditt liv redan idag.

SUMMERING:

1. Små dagliga val och actions blir vanor som påverkar ditt liv
2. Bygg/skapa ett extraordinärt liv genom att skapa strategier och etablera dagliga rutiner/vanor inom de 14 kategorierna;

- Hälsa & Träning
- Mitt intellektuella liv
- Mitt emotionella liv
- Min karaktär
- Mitt personliga varumärke
- Mitt spirituella liv
- Min energi
- Mitt kärleksliv
- Mitt sociala liv
- Mitt finansiella liv
- Min karriär
- Mitt föräldraskap
- Min livskvalitet
- Min livsvision, Mål & Strategier

Ha en fantastisk dag!

#lovepeaceandhappiness



Michelle Dandenell & Lili Öst
Team Futurebook

