



DAG 13:
MINA STYRKOR OCH
VÄRDERINGAR

THE 
FUTURE
BOOK



Välkommen till dag 13 i Futurebook 30-days Challenge.

Varmt välkommen till dag 13 av din 30 dagars utmaning som är den sista kategorin i den första avdelningen av Futurebook som bara handlar om dig. I den här kategorin kommer vi prata om våra styrkor och värderingar. Vi har berört ämnet styrkor tidigare men kommer här att fördjupa oss lite i ämnet. Våra styrkor och värderingar hänger tätt ihop och är viktiga att ge vår fulla uppmärksamhet, för att vi ska kunna lägga vårt personliga pussel och bli den människa vi vill verka som. För att vi själva verkligen ska känna att vi sitter i vårt eget förarsäte, är både våra styrkor och värderingar så viktiga komponenter, för de är det som bygger oss från grunden och som utgör en väsentlig del av vår karaktär. Vem styr ditt liv egentligen? Vad utför du med lätthet? Känns ditt liv och arbete meningsfullt? Är du på rätt plats, både privat och professionellt? Givetvis hoppas vi att du svarar dig själv, att det är DU som styr ditt liv. Om så är fallet, - Grattis – då är du one of a kind. De allra flesta människor "flyter bara med" och anpassar sig *ohälsosamt mycket* för att "passa in" istället för att faktiskt stå för den de är och den plattform de står stadigt på. Det sistnämnda inger respekt och förtroende och därför har du har allt att vinna på att på riktigt ta reda på vilka dina styrkor och värderingar är. Så låt oss börja. Nu.

Värderingar

Som sagt, är det du som sitter i förarsätet, eller är du bara en backseat driver och har lämnat över styrningen till någon annan och styrs av andras förväntningar och påverkan? Eller är du faktiskt ute på spelplanen, deltar aktivt i spelet och funderar över vad de som sitter på läktaren gör där? För att vara den personen som är på spelplanen behöver du hitta din inre kompass – dina värderingar. Har du inte koll på din inre kompass är risken stor att du hamnar någon helt annanstans eller i helt fel sammanhang som efter en tid inte alls känns så skönt och härligt som du önskar. Vi vet ju att känslor sätter sig i kroppen, vilket kan göra att din känsla av obehag och stress till och med kan leda till kronisk stress, utbrändhet och på sikt även sjukdom. Kanske du har lockats av ett arbete som ger dig en hög lön och kittlande bonusar men som inte ger dig känslan av att du utför ett meningsfullt arbete, där värderingarna inte stämmer överens med dina och som inte heller varken får dig att känna lust, passion eller energi.

Gallup, som vi ofta nämner i Futurebook, genomför återkommande studier världen över gällande människors värderingar och vad som driver dem. Utifrån dessa studier vet vi att de traditionella belöningssystemen som finns på företagen idag inte motiverar oss i den grad som vi tidigare trott. De yttre motivationsfaktorerna består av yttre belöningar som till exempel lön, status, bilar eller möjligheten att undvika bestraffning eller uppnå det mål som exempelvis företaget (eller någon annan) satt upp. Inre motivation



består av våra drivkrafter som får oss att utföra aktiviteter av vår egen fria vilja. Vi vill få möjlighet till utveckling, känna att vi bidrar till ett högre syfte och vara i ett sammanhang som får oss att formligen studsar ur sängen varje morgon. Gallups erfarenheter är att i dagens utvecklade samhälle ser vi inte arbetet enbart som en trygghet och överlevnad för oss. I stället har vår personliga utveckling satts mer i fokus och vi ser arbetet som en möjlighet att utvecklas och växa i, samt att få bidra med vår bästa potential för att uppleva meningsfullhet och passion för hur vi väljer att spendera våra dagar.

Hur vet jag då vilka som är mina värderingar och min inre kompass? Personlig utveckling handlar mycket om att hitta vår inre kompass för att använda den som ett verktyg för att skapa en ökad insikt och medvetenhet om oss själva. Inom motivationsforskningen har man sett att människor som själva har valt riktning utifrån sina värderingar också är mer uthålligare än andra för att bidra till att nå målen. De når sina mål i högre grad än de som strävar efter mål som andra valt eller har värderat som viktiga för dem. Det betyder alltså att vi lyckas bättre om vi är i ett sammanhang där våra egna värderingar och styrkor stämmer överens med de övergripande företagsmålen och värderingarna. Den här studien är visserligen riktad i en yrkesinriktad riktning, men samma sak gäller ju självklart även när det kommer till våra relationer. Därför är det viktigt att du stannar upp och reflekterar över frågorna; *Vad är viktigt för mig i livet/arbetet? Varför är det så viktigt?* Innan du fattar beslut tar du några djupa andetag (eller för den delen om det är möjligt, vänta minst 24 timmar med att ge besked om beslut) och ställ dig frågorna: Vad vill jag i denna fråga? Varför vill jag det? Vad är viktigt för mig? Vem vill jag vara i denna situation?

I dagens workbook kommer du att få en kraftfull men ändå lekfull övning för att kartlägga dina viktigaste värderingar som du också kan lägga till i ditt skapande av kategorin "Min karaktär", eftersom dessa kategorier är djupt besläktade och är avhängda av varandra.

Nu hoppar vi in i det spännande området kring dina styrkor eftersom vi förstår vikten av att utveckla detta ämne på ett djupare plan än vad vi nämnt i kategorin "Min karaktär". Vi vill hjälpa dig till en mer omfattande bild så att du ska få en djupare förståelse för vad styrkorna är och hur du kan tänka kring ditt användande av dem.

"Mästerskap når du bara genom att bli bättre på det du är bra på, inte genom att minska dina svagheter".

Det gäller personer såväl som grupper och företag. Får du använda dina styrkor tillräckligt mycket i ditt arbete? De flesta skulle nog svara nej på den frågan. Dagarna fylls av uppgifter som vi inte är helt bra på och allra helst skulle vilja slippa, eller hur? Ändå visar forskningen att den som får använda sina starkaste sidor producerar betydligt mer och trivs bättre på sitt arbete än den som inte får göra det.

Vi satsar för lite på våra styrkor. De allra flesta kämpar fortfarande med att övervinna sina svagheter och bakom det ligger tre myter som vi fått i oss från barnsben, föreställningar som är så inrotade i vårt system att vi inte ifrågasätter dem – man skulle kunna kalla dem för brules (bullshit rules)!

Den första myten säger att när vi utvecklas så förändras vår personlighet. Men den är inte sann. När du utvecklas förändras du inte till någon annan. Din personlighet, dvs hur tålmodig, blyg, utåtriktad, kreativ, positiv etc du är, förändras inte. Sanningen är i stället att när du utvecklas så blir du mer av den du vill vara, eller vad tror du?

Den andra myten säger att du gör bäst i att utveckla dig på dina svagaste områden. Det är en myt vi lär oss tidigt, redan i skolan. Våra dåliga betyg fick definitivt mer uppmärksamhet av både föräldrar och lärare än våra bra betyg. Kommer du ihåg? Sanningen är egentligen att du gör bäst i att utveckla dig inom dina starkaste områden. Håller du med?

Den tredje myten är att en god gruppmedlem gör allt som behövs för att hjälpa gruppen. Du ska vara flexibel, anpassa dig och alltid vara villig att spela den roll som laget kräver av dig. Det lär vi oss i skolan, på idrottsplanen och i arbetet. Sanningen är att en bra gruppmedlem erbjuder medvetet sina starka sidor till att använda i gruppen. Klokt, eller hur?



Men hur ska du bli fri från de här myterna? Jo, genom att fråga dig om var och en:

- Vad vinner jag på att tro på den?
- Vad skulle jag förlora på att sluta tro på den?
- Vad skulle jag vinna på att tro på sanningen?

I kategorin "Min karaktär" beskrev vi de 34 styrkorna som Donald O. Clifton, psykolog, forskare och grundare av Gallup Inc. under 50 års studier har identifierat. Då vet du vilken typ av styrkor vi pratar om och vi gissar att du själv är nyfiken på vilka dina styrkor är. Marcus Buckingham som arbetat tillsammans med Clifton och bl.a skrivit boken *"Go put your strengths to work"* förklarar det så här:

"De flesta är dåliga på att beskriva sina styrkor och svagheter. Svagheter beskrivs ofta så att de framstår som styrkor ("Jag är för snäll" istället för "Jag vågar inte säga ifrån").

Styrkorna beskrivs ofta i alltför allmänna ordalag ("Jag är bra på att handskas med människor" utan att nämna om det gäller vänner, främlingar, kunder... och om det gäller att sälja, vårda, coacha, inspirera...).

En styrka har tre ingredienser:

- *Begåvning eller fallenhet, till exempel empati eller tävlingsinriktning. Sådana egenskaper ingår i personligheten och håller sig i stort sett oförändrade under livet.*
- *Färdighet, till exempel att kunna gipsa ett ben. Färdigheter lär man sig.*
- *Kunskap, till exempel att veta hur man skriver ett avtal.*

Begåvningen är användbar i många olika sammanhang medan färdigheten och kunskapen är begränsade till vissa speciella situationer."

Men, om man ska ta det ytterligare ett steg och finna vilka tecken som utmärker dina styrkor så är det de speciella aktiviteter som utgör dina styrkor som har följande kännetecken:

- De får dig att känna dig effektiv och framgångsrik, de fyller dig med kraft och är något som du gör med lätthet och gillar att göra.
- Det är aktiviteter som du instinktivt känner dig dragen till. Du försätter dig gärna och frivilligt i situationer där du får utföra aktiviteten.
- Det känns så lätta att göra. Du lär dig dem snabbt och utan att behöva kämpa för att koncentrera dig. Genom att du glömmer tid och rum har du också koncentrationen där den ska vara. Du är helt uppslukad och lycklig, men det inser du först efteråt.
- Det verkar som att aktiviteten fyller ett naturligt behov hos dig. När du är klar med aktiviteten kan du känna dig fysiskt trött men psykiskt uppglad. Du känner dig tillfredsställd och stark och det känns som att du har gjort något äkta och rätt.

Om vi kombinerar dessa fyra tecken så kan vi kort och gott sammanfatta det med att "styrkor är de aktiviteter som får dig att känna dig stark".

När du tagit reda på/blivit medveten om vad du gör helst och bäst, har du allt att vinna på att göra vad du kan för att få göra ännu mer där du får använda dig av dina styrkor, så att du kan bidra mer, skapa mer och trivas bättre med livet. På arbetet krävs det att du tar bättre medveten kontroll över hur du använder din tid under arbetsdagen. Ibland kan den enda utvägen vara att du byter arbete, men se det som den sista utvägen.



Pröva först någon av följande strategier:

- Ta reda på exakt hur dina styrkor hjälper dig i din nuvarande roll. Vi föreslår, från oss till dig, att ta styrketesten som vi tidigare nämnt, Strenghtsfinder 2.0. Du finner länken nedan.
- Fundera över nya, eller outnyttjade möjligheter att använda dina styrkor i din nuvarande roll. Kommunicera med din chef om vikten av att få bidra med dina styrkor.
- Lär dig nya färdigheter och tekniker som ytterligare fördjupar dina styrkor och därmed även ökar deras värde.
- Förändra ditt arbete så att du får bättre användning för dina styrkor.

Är du nyfiken på att göra Gallups styrketest hittar du den här <https://www.gallupstrengthscenter.com/home/en-us/strengthsfinder>

Vi hoppas att du fått lite spännande insikter och frågeställningar att fundera över idag för nu är det dags att gå till dagens workbook. Att ta reda på sina egna styrkor och värderingar kan verkligen förändra livet, eftersom det kan få oerhört oönskade konsekvenser i livet om vi lever i okunnighet om vad vi, innerst inne tycker är avgörande viktigt för att vi ska vara lyckliga och tillfreds. Och om vi inte fokuserar på våra styrkor utan istället har full fokus på det vi behöver bli bättre på, som vi kanske inte ens har inspiration nog att bli mer än hyggligt bra på. Vi hoppas att du känner skillnaden på känslan i magen, när vi målar upp en bild av dig med ditt mesta fokus på att försöka lyfta det du känner dig otillräcklig i, eller en bild av dig där du är värdefull eftersom du har något riktigt bra att tillföra.

Lycka till nu med dagens övning, så hörs vi imorgon.

#lovepeaceandhappiness



Michelle Dandenell & Lili Öst
Futurebook