



KURS
2

VARFÖR EXISTERAR DIN KARRIÄR?

THE 
FUTURE
BOOK



Låt oss börja genom att ställa ett par frågor som de flesta kommer att gå igenom hela livet utan att någonsin fråga sig själva. Varför existerar din karriär över huvud taget? Och vad är syftet med en tillfredsställande och framgångsrik karriär? De flesta av oss vet ju självklart att på ett fundamentalt plan finns din karriär för att betala räkningarna, för att ge dig och din familj de materiella saker du/ni behöver som mat, boende och kläder. Men det är inte de enda lockande skälen för att skapa sig en framgångsrik karriär. Vi som grundat Futurebook tror på, att på en mycket högre nivå, så existerar vår karriär för att göra hela vårt liv bättre. Inte bara gällande vårt finansiella liv, utan inom alla de 14 kategorierna av vårt liv. Att skapa tillgångar i vårt liv emotionellt, andligt, intellektuellt och fysiskt. En bra karriär ger oss möjligheter att öka kvaliteten på våra relationer, våra hem, våra erfarenheter och vår övergripande livskvalitet. Anledningen till att vi vill ha en fantastisk och givande karriär är för att stötta hela vår livsvision och bli fokus-smart inom alla de 14 kategorierna. Nu vet vi att det definitivt är lättare sagt än gjort. Man ser inte den balansen så ofta. Det behövs en medveten balansering för att lyckas. Om du inte fokuserar tillräckligt med tid och uppmärksamhet på din karriär kan det skapa en verklig brist i ditt liv. Brist på ekonomiskt överflöd, brist på självkänsla och brist på uppfyllelse.

Å andra sidan, om du fokuserar för mycket tid och för mycket uppmärksamhet, för mycket energi på din karriär kan det bli på bekostnad av resten av livet. Vi har alla sett det och förmodligen har många av oss som är högpresterare även upplevt det. Vi båda som är grundare till Futurebook har definitivt upplevt det tidigare i våra liv i form av utbrändheter. Det är något man verkligen måste se upp för som ambitiös människa, att bara hitta gasen men inte veta var bromsen sitter. Framförallt ambitiösa människor som älskar det de gör. Så den stora frågan är hur uppnår vi exakt rätt balans? Hur kommer vi till den härliga platsen som i största möjliga utsträckning säkerställer att vår karriär faktiskt kommer att ge oss ett fokus-smart liv i alla de 14 kategorierna, men inte äta upp vårt liv?



Vi vet att det är det en stor utmaning och det är väldigt sällsynt att man träffar någon som har uppnått en perfekt balans. Vi själva går igenom våra Futurebooks lite nu och då för att säkerställa att vi håller oss på banan till vår livsvision. Vi har båda arbetat länge med att skapa en ny livssyn och det är såå spännande och tillfredsställande att vi nu är redo för nästa spännande kapitel. Det kommer att vara annorlunda än hur vi levt tidigare, och vi är inte säkra exakt hur det kommer se ut. Så vi ställer oss frågor som var i världen vill vi leva? Hur vill vi spendera timmarna av våra dagar under det närmaste decenniet? Vem vill vi spendera vår tid med? Hur ser våra drömkarriärer ut de närmaste 10 åren? När man känner sig inspirerad att ställa sig den typen av frågor, är Futurebook så bra eftersom vi både i Futurebook Challenge, där vi gör ett utförligt insiktsarbete och i den stora fördjupade Futurebook Life Mastery, där vi skapar en utförlig plan av hur vi tar oss till de målen vi satt upp, är det enkelt att söka och hitta svaren för vår ideala livsvision. Men vi får även testa på det här i smakprovet av Futurebook.

Även när man hittar sitt högre syfte med vad man vill syssla med och varför. Man älskar det man gör, känner sig motiverad, intresserad och astaggad, kan det ju faktiskt hända saker. Det är ju inte så att bara för att du nu hittat din motivationskärna, din drömkarriär och ditt drömjobb och har levt inom de 14 livskategorierna, att livet bara framgent bjuder oss champagne och lögrom ...

Du får inte göra misstaget att tro att bara för att du har nått upp till en viss nivå av din karriär och finansiella framgång, - att du aldrig mer kommer behöva oroa dig igen! Ibland kommer livet emellan även för dem som hittat rätt, ibland får man rejäla utmaningar, ibland tar man på sig för mycket och håller nästan på att sjunka när man försöker ro båten i land. Du kan säkert känna igen dig?!

Livet har ju en tendens att gå i vågor, eller hur? Ibland är det kolugnt på alla fronter. Man känner sig harmonisk, det är lagom mycket på jobbet, det är lugnt och skönt hemma, relationen känns positiv och stabil eller så känns det helt perfekt att vara singel. Man är nöjd med sig själv, har tid att träna, sova sina värdefulla timmar och idka socialt liv och så plötsligt bryts allt detta av nån typ av storm som drar in och trasar sönder stora delar av det som alldeles nyss fungerade så där härligt lugnt och mysigt. Kan du känna igen dig?

Och även när man älskar sitt arbete, kan det faktiskt bli för mycket av det goda även där. Musik är njutningsbar i rätt volym, inte sant? Men om man drar på för starkt, gör till slut även den vackraste musik ont i öronen ...

För även om man älskar att utvecklas behöver man ju även titta på i vilken fart och i vilken omfattning, så att man inte fastnar i en ond spiral där man hela tiden jagar på sig själv i något slags omänskligt tempo.



Vi känner ett flertal riktigt framgångsrika människor och ingen av de vi känner som gör något bra av sin karriär, lever utan stress någon gång. Ingen. Det kommer liksom i flingpaketet. Och kanske kommer det som en chock för några, att många så kallade auktoriteter inte vill att du ska veta det, eftersom de vill att du ska tro att de har allt helt under kontroll och att deras liv är helt perfekt. De berättar gärna att de kämpade på en gång i sitt liv på den svåra vägen för att komma dit de är nu, men nu har de allt under fullständig kontroll. Vid någon tidpunkt hittade de nyckeln, eller de knäckte koden och nu kan de leva ett perfekt stressfritt liv och om du köper deras grejer kan du också ha ett perfekt liv. Men vi kan nog tippa att till och med majoriteten av karriärs,- ekonomi och framgångscoacher ganska ofta upplever karriärstress. Inte några erfarenheter från way back när deras karriär var i sin linda, utan nu. Och varför det kanske du undrar? För de förenas i en sak, - De har klivit upp i boxningsringen och oavsett hur bra de är, när de väl står i ringen kommer de förmodligen att få ta några slag. Och även om vi på Futurebook har många kloka strategier så faller vi självklart mellan stolarna då och då och kör emellanåt på alldeles för hårt. Men det handlar inte om att aldrig falla igenom. Det handlar om att skapa strategier för att kunna hantera om och när man gör det. Det handlar om att veta var polstjärnan är. I vilken riktning norr ligger så du kan navigera även i storm.

Så om du vill skapa en stor livsvision, ställa höga karriärsmål och uppnå stora saker i ditt liv så är det fantastiskt så länge du accepterar det faktum att de stora målen kan åtföljas av stora utmaningar.

Vi strävar varje dag efter att bli effektivare, arbeta smartare och att bli mer framgångsrika med mindre ansträngning och att uppleva mer glädje och mindre stress. Och vi brukar fixa det ganska bra, men ibland, inte ofta, men ibland, när vi blir frustrerade eller riktigt trötta eller stressade frågar vi oss själva, "Michelle, vad i helvete gör du? Varför jobbar du så hårt? Du behöver inte göra det här. Lili, varför har du alla dessa projekt och verksamheter? Du skulle bokstavligen kunna knäppa med fingrarna och ta bort varje uns av stress i morgon. Tänk om vi kunde ta bort alla krav och allt ansvar, allt hårt arbete.

Packa väskan och leva ett lugnt och fridfullt liv på någon sandstrand... Då är det bra att stanna upp och påminna oss själva, "Lili, du är den du är. Det här är livet du har valt. Stora utmaningar är liksom inbyggda i vår strävan om stora prestationer. Du kommer inte att få det ena utan det andra. Framgångar och utmaningar går allt som oftast hand i hand. Och Michelle, - vad ska du göra då? Fiska hela dagen? Ska du ligga i en hängmatta? Allvarligt? Ser du framför dig att du bär stråhatt dricker Corona och ligger under en palm hela dagen? Du fixar det i en vecka, kanske till och med två, men sen måste du ut på spelplanen igen för det är där du hör hemma. Det är din natur och du behöver vara villig att acceptera det.



Vi arbetar båda medvetet för att vara i bra fysisk form, vi är intellektuellt stimulerade, vi har full fart mot den framgång vi vill skapa, vi har fantastiska vänner, vi har upplevt massor i våra liv, vi har uppfunnit vår egen livsstil, vi har planerat och satt vår egen kurs i detta liv och vi arbetar väldigt hårt. Vi har arbetat på de 14 kategorierna i årtal och vi älskar våra liv. En av de största anledningarna till att vi har detta liv, är att vi driver på oss själva. Vi ger oss in i, för oss, svåra projekt, saker som vi inte är 100% säkra på att vi kan genomföra. Vi tar risker, för vi vill nå vår högsta potential på alla områden i våra liv. Vår högsta potential för kärlek, för lycka, för skratt, för tillfredsställelse och för prestation. Att leva så här är spännande, men det är definitivt inte utan sina utmaningar. Men vi kan villigt erkänna, att vi absolut älskar det här vilda, galna, ofullkomliga livet som vi har valt att leva. Vi strävar efter att göra det ännu bättre varje dag, för att lära oss mer, att växa mer, vara mer effektiva för att frigöra tid, göra mer i våra liv med mindre ansträngning och för att minimera vår stress och våra svårigheter när vi kan och har möjlighet. Men vi omfamnar och är otroligt tacksamma över hur det är just nu. Vi tar det fulla ansvaret för våra liv. Vi accepterar totalen av dem. Vi har inte valt den enklaste vägen någon av oss, det är ett som är säkert, men det har varit och är så spännande och lärorikt så vi vill inte ha det på något annat sätt. Så, låt oss nu dyka in i övning nummer 2.

Lycka till!

FUTUREBOOK

Ett designat livsstilssystem

 thefuturebook

VILL DU OCKSÅ VETA HUR DU KAN DESIGNA DITT LIV?

DIN EXTRA BONUS

**SIGNA UPP PÅ NÄSTA
FUTUREBOK CHALLENGE**

**START DEN 1:A I VARJE
MÅNAD**

**SPECIALBONUS FÖR DIG
SOM JUST GÅTT VÅR
QUEST**

**SIGNA UPP DIG IDAG
ERBJUDANDE GÄLLER
ENDAST I 48 TIMMAR**

