

# “PURPOSE”

Denna del handlar om att finna grundstenarna i ditt purpose.

Det består utav tre olika övningar:

1. **Vad Vill Jag?** Denna övning är väldigt svår. Idag är vi inte vana att lyssna på oss själva, vi skall alltid fråga vad andra tycker.
2. **Yrkeslistan.** Här handlar det om att göra en skrivövning som kan ta ca 1-2h, och hitta ett flow.
3. **Barndomsintressen.** Vad var dina intressen och vad gillade du att göra när du var mellan 5år - 15år?

Precis som i alla andra övningar så blir resultatet bäst om du försöker att vara 100% ärlig mot dig själv.

Det är inte alltid enkelt, ibland vill man saker åt ett håll men om du är ärlig mot dig själv skulle du förmodligen gå åt ett annat håll.

**När tror du att du mår bäst, när du gör vad DU vill eller när du gör vad du tror att omgivningen vill?**

Lycka till!



**BERGMANLIFENAVIGATION.COM**  
**FOR MEN**

# VAD VILL JAG?

**Att veta vad man vill idag är svårt. Det är så mycket brus som tävlar om vår uppmärksamhet idag. När satt du dig ner och frågade vad du vill senast?**

**Hur man gör är alltid väldigt individuellt, men detta är ett sätt;**

**Sätt dig ner, blunda och gör 10 andningscykler av tactical- eller Box-breathing.**

**Gå in i ditt mentala rum, som du själv skapat.**

**Inne i ditt mentala rum kan du möta tex ditt framtida jag, din rådgivare eller helt enkelt att du ställer frågan till dig själv.**

**Låt svaret själv komma, pressa inte fram det, svaret kan komma i ord, känsla eller i en bild, men var öppen för hur du tolkar det.**

**Denna del kan vara svår då vi är så vana vid att aldrig tycka något själv, alltid fråga andra vad man skall tycka och tänka. Glöm inte bort att övning ger färdighet.**

**Ju mer du pratar med dig själv om vad DU vill ju enklare kommer det att bli.**

**Gör 10 andningscykler av tactical- eller Box-breathing, därefter är du klar och kan öppna dina ögon igen.**

**Kom ihåg att det egentligen bara handlar om att slappna av så att man kan börja lyssna på sin egen röst.**

**Lycka till!**



**BERGMANLIFENAVIGATION.COM**  
**FOR MEN**

# YRKESLISTAN.

Hitta en tid då du kan vara ostörd 1-2h. Telefon, mobil, äkta hälft och barn avstängda eller satta på ljudlöst. Ta fram ett kollegieblock med många blad kvar, och börja skriv ner olika yrken. Försök att hitta ett flöde i det, och bara skriv det du kommer ihåg.

Tex kan du börja med ett yrke och sedan se vart du hamnar; båttillverkare, kapelltillverkare, vegamössatillverkare, pipmakare, tobaksodlare, barberare, skäggljetillverkare etc. Man följer det som man associerar till och hittar ett flöde.

Känner du att du inte är klar efter 2h, eller du blev avbruten efter 1h, är det bara att hitta en ny tid och fortsätta där du slutade.

Det kan låta flummigt men vid något eller några yrken kommer du att känna en glädje eller något positivt i din kropp, du kommer att förstå vad jag menar när det händer, ringa in det och fortsatt tills du känner att du är klar.

Lycka till och kör hårt!



**BERGMANLIFENAVIGATION.COM**  
**FOR MEN**



# BARNDOMSINTRESSEN.

**Vad älskade du att göra när du var mellan 5år - 15år?**

**Det har visat sig att när man gör sådant som man älskar som vuxen lade man grunden till det när man var mellan 5år - 15år.**

**Fundera på vad du gjorde, vad du sysslade med på din fritid, vad som gjorde dig glad och varför.**

**Det är skillnad på att träna fotboll och att älska fotboll.**

**Den ungen som endast sparkar boll tre gånger i veckan, på träningen med tränaren, älskar inte fotboll, han tränar fotboll men har ingen passion för fotboll. Det som intresserar honom är kanske kamratandan och gemenskapen.**

**Men ungen som sover med bollen, som inte kan vänta på att skolan skall sluta så att han kan få komma hem och sparka boll. Hen sparkar så mycket boll det bara går mellan träningarna tre gånger i veckan med laget. Denna ungen älskar fotboll.**

**Vad älskade du att göra mellan 5år - 15år?**

**Lever dina föräldrar fråga dom. Fråga barndomsvänner om du har några kvar.**

**Lycka till och ha roligt!**



**BERGMANLIFENAVIGATION.COM**  
**FOR MEN**