

# IF SHAC™

STOPP - Välj din kärngrupp noga!

Det finns två saker som påverkar dig mer än annat. Det ena är medierna. Det andra är de fem personer som du frivilligt väljer att umgås mest med i livet. Därför får du nu i uppgift att kartlägga vilka dessa personer är och hur de bidrar till ditt liv.

Kartlägg de fem personer du väljer att umgås mest med. Välj dem med omsorg! Ge den här uppgiften tid – och svara så ärligt som möjligt.

## DU ÄR ETT SNITT AV DE FEM PERSONER SOM DU SPENDERAR MEST TID MED

1. Tänk på de fem personer som har mest inflytande på dig.
2. Sätt de fem personernas namn i översta kolumnen.
3. Gradera svaren från 1 till 5 på varje fråga, se mall nedan.

|                                                     | Vän 1<br>(namn) | Vän 2<br>(namn) | Vän 3<br>(namn) | Vän 4<br>(namn) | Vän 5<br>(namn) |
|-----------------------------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Hur positivt inställd är denna person till livet?   |                 |                 |                 |                 |                 |
| Hur mycket framgång har denna person?               |                 |                 |                 |                 |                 |
| Hur mycket tror denna person på att jag kan lyckas? |                 |                 |                 |                 |                 |
| Hur mycket vill personen att jag lyckas?            |                 |                 |                 |                 |                 |
| Snittbetyg =<br>Summan                              |                 |                 |                 |                 |                 |

*Fortsättning på nästa sida.*

## STOPP - Välj din kärngrupp noga!

När du tittar på övningen på föregående sida ser du tydligt vem som kan hjälpa dig att nå dina mål.

### För personer med höga betyg (4-5)

Spendera mer tid med dem. Diskutera mål, drömmar, visioner och ambitioner med dem, och var proaktiv och fråga om input hur du kan göra för att nå dina mål.

### För personer med betyg (2-3)

Begränsa både tiden du spenderar med dem, och framförallt diskussionerna gällande mål och dina ambitioner. Låt tiden och samtalsämnena vara på dina villkor.

### För personer med betyg (0-1)

Diskutera aldrig mål, visioner och drömmar med dem, utan distansera dig istället från dem. Om du inte är tvungen, så sluta svara i telefonen när de ringer.

*"Du är ett genomsnitt av de fem personer  
du väljer att spendera din tid med."*

## VÄLJ DÄRFÖR NOGA VEM DU UMGÅS MED

En av de saker som hindrar dig från att fullfölja dina mål eller dina drömmar, kan vara att du umgås med fel personer. Med denna övning vill jag göra dig medveten om det finns personer som tar din energi – och att faktiskt göra slut med dem! Energitjuvar är ett otyg.

Människan har alltid överlevt genom att samarbeta. Det är tillsammans vi blir starka. Därför är det viktigt att du fyller på med energi och delar den med människor som strävar åt samma håll som du.

Fundera också på vem du är som person och vem du vill vara. Är du en sådan som ger eller tar energi? Du kan experimentera genom att fylla ut den här meningen: "Jag vill vara en människa som ... och jag ska umgås med människor som också tycker det är viktigt, eftersom det ger mig energi på min livsresa."

Vad skriver du efter ordet "som"?