NICLAS TIMMERBY - GRATIS E-BOK

7 konkreta steg för ditt bambuträd

COPYRIGHT2012©NICLAS TIMMERBY (ANGE KÄLLAN OM DU DELAR)

iBooks Author

Andra gratis e-böcker av Niclas Timmerby:

- *7 konkreta steg för att få ut det mesta av din personlighet*
- *7 konkreta steg inom ledarskap, lagbygge och försäljning*

Publicerade böcker av Niclas Timmerby:

- **Du förtjänar framgång!** - 2009 - 268 sidor - Försäljning, personlig utveckling
- **Lyckoalmanackan** - 2010 - 120 sidor - Personlig utveckling
- **VISA GULDET!** - 2010 - 313 sidor - Personlig utveckling
- **Konsten att dö unik** - 2011 - 370 sidor - Personlig utveckling

Kommande böcker:

- **Alltid Arbete - Knäck koden nu!** - 2012 - Personlig utveckling, kommunikation, ledarskap, försäljning
- **Det sista kunden behöver är kundvård** - 2013 - Försäljning och ledarskap
-

©2012 Niclas Timmerby - www.youep.com/sv - info@youep.com - Facebook

iBooks Author

Innehållsförteckning

	Förord	
4	Kapitel 1:	Låt ingen släcka din kreativa låga
7	Kapitel 2:	Älska - Ansvar - Agera
10	Kapitel 3:	Att välja attityd
13	Kapitel 4:	Ditt positiva nätverk
16	Kapitel 5:	Det ÄR lönt att tänka positivt
19	Kapitel 6:	Ha koll på balansen
22	Kapitel 7:	Var förberedd och älska motgångar
	Slutord	

iBooks Author

Förord

Historien om bambuträdet

Nu tänker du kanske:

”Vad menar han med det? Är det här någon trädgårdskurs eller? Jag har ju inget bambuträd!”

Efter att du läst detta kommer du att känna bambuträdet du har inom dig. När du läst detta kommer du att inse att hur du mår och lyckas i ditt privat- och yrkesliv är i direkt relation med hur du vattnar och göder det bambuträd du har inom dig.

Hur starkt ditt bambuträd är =

Hur trygg du är i dig själv

Detta är historien om bambuträdet: De som planterar bambuträd vårdar träden ömt. De vattnar och göder jorden noggrant det första året och det händer - ingenting... De vattnar och göder jorden noggrant även det andra året och det händer - ingenting... De fortsätter vattna och göda jorden i två år till och det händer - absolut ingenting! Sedan, under det femte året växer bambuträdet upp till 16 meter(!!!) på 4-6 månader. Det växer upp till en meter per dygn!

iBooks Author

Hur högt ditt bambuträd är =

Graden av din egen personliga utveckling

Låt mig klargöra en sak. Det här med personlig utveckling (hur trygg du är i dig själv) händer inte direkt. Det är ingen snabbkurs via internet eller någon annanstans och - du är klar! Du kan gå på en, två, tre, kanske tio jätteinspirerande seminarier eller föreläsningar men det kommer, antagligen inte, att leda till en medveten förändring som varar...

Du kan läsa en, två, tre, kanske tio böcker om personlig utveckling men chansen är liten att det kommer att leda till en medveten förändring som varar...

Du kan få grunderna men sedan är det upp till dig, din självinsikt och hur mycket arbete du lägger ner.

Sanningen är att du behöver vattna och göda många gånger och i många år för att förstå storheten i att välja en positiv attityd, att förändra din personlighet. För mig personligen tog det sju år av tufft, aktivt arbete – och det var lönt varenda sekund.

iBooks Author

Kapitel 1

Låt ingen släcka din kreativa låga

Allt du har uppnått och åstadkommit i ditt privat- och yrkesliv är ett resultat av din kreativitet.

Dessvärre tappar vi enligt forskningen kreativitet ju äldre vi blir så det är ytterst viktigt att du vårdar din kreativa låga.

iBooks Author

I en studie hade 95% av barnen mellan två-fyra års ålder en oerhört hög kreativ nivå, när barnen testades igen sju år gamla hade antalet barn med sen oerhört kreativ nivå sjunkit från 95% till 5%.

Vad som tar bort deras kreativitet är klagande människor och det är precis samma sak i vuxenlivet.

Klagande människor släcker människors kreativitet och vilja på ett enda ögonblick. Det är som att blåsa ut ett ljus.

Bestäm dig för att ingen får släcka din kreativitet.

Här kommer en fråga till dig: När tänker du oftast negativt, pratar negativt, klagar, kritiserar eller kommenterar andra negativt?

Mitt svar är att det oftast sker efter att du pratat med en negativ, klagande, kritiserande människa.

Du kan ha varit hur glad och positiv som helst och så dyker den upp – energitjuven/egoisten och innan du ens hunnit säga ”Hej” så har personen (utan att be om tillåtelse) stulit din glädje, energi, styrka, engagemang och vilja.

Det tragiska är att den klagande människan sänker alla i sin omgivning och oftast har ingen som helst aning om vad följderna blir. För klagandet går vidare, vi människor präglas av varandra varje dag. Av vissa människor får vi energi och vissa tar av vår energi.

Hur är de tio närmaste människorna i din närhet och hur är du?

iBooks Author

Du känner säkert igen den här sinnesstämningen:

Efter att du varit i kontakt med en människa som klagar, kritiserar eller kommenterar någon annan eller dig negativt - förändras DU på ett ögonblick. Du förändras till en person du inte vill vara. Du tappar din glädje och din kreativitet. Du sänker huvudet, du känner dig matt, det syns på hela ditt kroppsspråk och du känner bara negativa tankar inom dig.

Jag har en formel som förklarar varför en människa börjar klaga och den har hittills stämt 100-procentigt i mina samtal med människor inom yrkeslivet, privatlivet och föreningsvärlden:

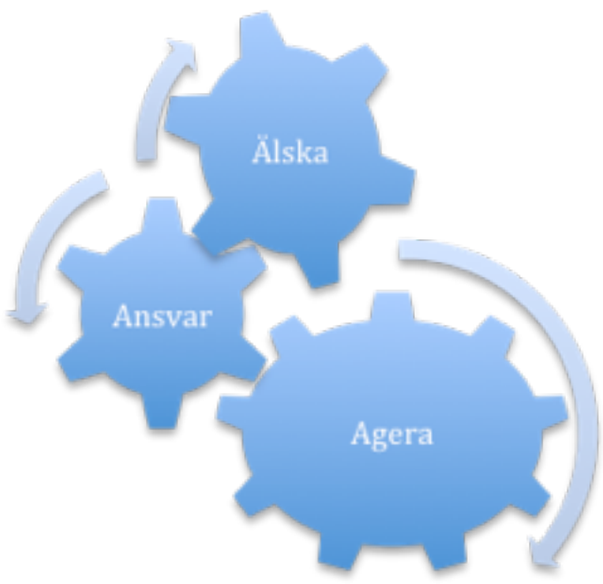
”Din största och viktigaste uppgift i livet är att se och inse storheten med dig själv!”

Niclas Timmerby

iBooks Author

KAPITEL 2

Älska - Ansvar - Agera



Undersökningar visar att de allra flesta kompromissar med sina förhållanden och arbeten.

55% brinner inte för situationen och 78% känner att de är på helt fel ställe.

När vi kompromissar älskar vi inte det vi gör vilket leder till att vi inte brinner, inte tar fullt ansvar och detta gör att vi i slutändan börjar klaga.

Hitta det du älskar!

Livet är inte till för att kompromissa. När jag pratat med och läst om äldre människor är det de ångrar mest i livet att de till största delen levt sina liv efter andra människors förväntningar och krav på hur de tror att de skall vara. En hemsk insikt som kommer sent i livet.

Så OM du inte brinner för situationen du befinner dig i:

(1) Se vad DU kan göra för att få situationen att bli bättre.

(2) Gör personliga och gemensamma strategier för hur situationen kan bli bättre.

(3) Och framförallt AGERA – gör något för att förbättra situationen.

När du hittar det du älskar börjar du automatiskt att brinna, ta ansvar och visa hur bra du egentligen är! Det är just då du börjar se och visa upp din verkliga potential.

När du tar fullt personligt ansvar agerar du per automatik. Tänk på när du var/är nykär. Ingenting känns jobbigt, du brinner och kan ta dig nästan var som helst bara för att få vara nära din älskade i bara några få minuter.

Du tar fullt ansvar genom att ta dig tid för att lyssna och verkligen vilja förstå din partners tankar och ord.

Du agerar med hjälp av ditt undermedvetna utan instruktioner eller uppmuntrande ord. Du bara gör det!

Så här agerar du när du älskar det du gör:

→ Du tycker inte det är ett dugg jobbigt.

→ Du är till 99% i god tid (och den procenten du av någon yttre anledning är sen irriterar dig...).

iBooks Author

→ Du ordnar fram nödvändiga resurser i form av tid och pengar utan att blinka.

→ Du slutför det du älskar utan problem.

→ Du studerar ämnet på din fritid eller lyssnar/umgås med glädje med den du älskar.

→ Du agerar direkt utan att fundera vad eller hur du skall utföra uppgiften.

→ Vissa människor tycker att du lägger alldeles för mycket tid på detta.

”Att vinna framgång handlar om hur bra du är på det du älskar att göra”

Niclas Timmerby

iBooks Author

KAPITEL 3

Att välja attityd

Detta ämne är något jag talar mycket om på mina föreläsningar och beskriver i alla mina böcker.

Detta ämne är SÅ viktigt - för vi kan faktiskt välja vilken form av attityd vi utstrålar. Att välja rätt attityd ger framgång för människan i alla tänkbara scenarier som kan uppkomma i livet.

Attityd är hur du tar dig an livet.

Hur du väljer att ta dig an livet bildar en osynlig signal som direkt och ofrånkomligt påverkar alla människor du träffar på. ALLA känner din attityd.

Du kan, enkelt sagt, bara sända ifrån dig två olika signaler; en positiv signal eller en negativ signal. Vattnar du kontinuerligt ditt bambuträd är din signal till alla människor (och till dig själv!) positiv för du känner efterhand vad det gör för ditt välmående och för dina resultat i privat- och yrkeslivet.

Enligt min egen erfarenhet tar det ca 5-7 år att skapa den positiva signalen beroende på var du är idag. Det tar den tiden eftersom det inte går att spela positiv under en längre tid.

iBooks Author

I alla samtal med människor jag haft framkommer samma svar från de som spelat positiva: ”De har egentligen inte mått bra inombords”.

Varför ”spelar människor positiva”?

Du ser säkert människor i din närhet som spelar ”en viss attityd” inför andra människor. De gör det för att passa in och vara till lags, de gör det pga. en rädsla att inte ”få vara med” eller att inte vara accepterad om de inte är på ett visst sätt.

Detta kommer från när människan är 2-7 år gammal och är tragiskt eftersom vi endast visar upp vår fulla potential på alla livets scener när vi till 100% är oss själva.

När människor ”spelar upp en attityd” kan du inte undgå att se och höra det i hur de pratar, i deras kroppsspråk och i vilka ord de använder.

Din attityd är något du behöver tänka på varje dag i varje möte och situation, du måste vilja leva efter det 24 timmar av dygnet (mer om detta kan du läsa i min fjärde bok ”Konsten att dö unik).

När jag talar på skolor är ett av mina budskap att det viktiga för att nå framgång i arbetslivet idag på 2010-talet inte är kunskaper, erfarenhet, utbildningar eller ens talang.

Det viktiga är vilken attityd vi visar upp och vilken personlighet vi har. Att vi har en fin utbildning eller andra kunskaper och erfarenheter är kanonbra men det är

iBooks Author

ingen garanti för att vi mår bra hemma eller på våra arbeten.

Det fina med att dagligen vara medveten om och träna på sin attityd och våga visa upp en ödmjuk, generös och ansvarsfull personlighet (den människan vi vill vara) samtidigt som människan är tacksam och har en hög integritet är att (a) det är 100% gratis och (b) det är det som gör att människan tar sig snabbt framåt i yrkeslivet och mår bra samtidigt.

”Din verkliga attityd visar till 100% hur du mår inombords”

Niclas Timmerby

iBooks Author

Kapitel 4

Ditt positiva nätverk

Vi bombarderas dagligen med negativa impulser från människor och från media.

För att orka stå emot detta kan du läsa någon minut varje dag i någon bok som ger dig kraft, du kan lyssna på en inspirerande föreläsning live eller via nätet men vad som ger dig störst kraft i vardagen är att du har rätt människor nära dig.

iBooks Author

Detta gäller också i arbetslivet; En undersökning kom fram till att den överlägset viktigaste (95%!) faktorn till effektivitet och framgång världen över, oberoende av bransch, verksamhet eller storlek, är att ha rätt människor i laget.

De sista fem procenten är var i världen rörelsen finns, vad rörelsen säljer eller köper, storleken på företaget, etc.

Så boka brunch, lunch, fikor med människor som tar dig framåt!

Umgås, samåk och promenera med de som lyfter dig och berömmer dig för den du är samtidigt som de inte bara håller med utan även utmanar dig på ett motiverande sätt. Du behöver detta för att orka vara positiv.

Är du positiv så ofta du bara kan bygger du, utan att behöva kämpa, kontinuerligt på en attityd och personlighet som tar dig framåt i livet, som tar dig till dina mål och ambitioner i livet och som gör dig till en vinnare!

Sedan kan ingen vara positiv dygnet runt och varje dag.

Du kommer att komma i svackor, det gör alla! Men det viktiga är att agera!

När du känner dig nedstämd eller att du tappat din energi (du vet ju nu att det till största sannolikhet beror på att du stött på en klagande människa): läs några meningar i en bok som ger dig energi, lyssna på en inspirerande människa eller bjud en energigivare på lunch som på ett motiverande sätt ställer frågan ”vad skall du

iBooks Author

göra nu för att förändra hur du mår” istället för att bara hålla med dig och tycka synd om dig.

”För att förstå andra människors beteende behöver du först förstå hur du själv beter dig”

Niclas Timmerby

iBooks Author

Kapitel 5

Det ÄR lönt att tänka positivt

Det går faktiskt att snabbt se skillnad på en positiv och en negativ människa.

Du ser det i hur människan hanterar de små motgångarna och bekymren i livet. T.ex. om människan missat bussen, glömt sin matlåda, om kaffet är slut eller om barnen av misstag spillt mjölk på sig.

iBooks Author

En negativ människa

lägger allt fokus på problemet och ältar problemet till allt och andra hur länge som helst.

En positiv människa

funderar inte ens i de banorna. Det finns inte ens en impuls att lägga energi på problemet! Direkt, utan att tänka på någonting annat, tänker den positiva ”Vad är lösningen. Vad är lösningen? Vad är lösningen? Vad är lösningen?”

Och surprise, surprise… Den negativa går från situationen irriterad, sur och arg (och smittar detta på alla den träffar på) medan den positiva människan går från situationen full av energi och rätt fokus (och smittar detta på alla den träffar på).

En människa tänker i genomsnitt ca 65 000 tankar per dygn och forskning idag visar att av dessa 65 000 tankar är 87 procent (!!!) negativa.

Hur kan det vara så när alla vet att känslan av att vara positiv är bra mycket roligare än att vara negativ..?

Forskning visar dessutom att en positiv människa i genomsnitt lever 6½ år längre än en negativ människa.

Svaret är att människan i mer än 99% av vår tid på jorden (ca 5 miljoner år) har varit på flykt på Afrikas savanner. Vi har alltid behövt titta och över axeln efter fiender och farliga djur. Människan har levt i rädsla så länge att det präglats över till oss i det moderna samhället trots att vi idag har helt andra förutsättningar.

iBooks Author

Alltså tänker vi per automatik på ett sätt vi inte längre behöver!

Men det är dags att få ett slut på detta nu!

När vi föds har vi bara två rädslor; vi är rädda för att falla och för höga ljud. Allt annat vi är rädda för som vuxna har vi lärt oss att vara rädda för.

Vi präglas systematiskt (helt utan onda avsikter) livet igenom av föräldrar, syskon, skolvärlden, kolleger och alla andra vi träffar på till att vara rädda för exempelvis spindlar, tala inför andra, mörkret, osv.

Vi tar alltså omedvetet efter andra människors rädslor och gör dessa rädslor till våra egna (Enda gången vi egentligen ifrågasätter detta är i tonåren).

Vi väljer att vara positiva eller negativa i livet.

Det ÄR ett aktivt val vi gör i varje situation och möte i livet.

Bry dig inte om hur det varit förr - det viktiga är: vad väljer du fr.o.m. nu?

”Först när vi människor till fullo förstår vikten av vår attityd och vårt beteende förändrar vi våra liv i den riktning vi vill.”

Niclas Timmerby

iBooks Author

Kapitel 6

Ha koll på balansen

Hur balanserar du ditt eget immunsystem (och påverkar andras)...?

Undersökningar visar att om du är arg eller irriterad i en minut försvagas ditt immunsystem i 4-5 timmar.

Skrattar du i en minut stärks ditt immunsystem i 24 timmar.

iBooks Author

Nu är det är stor skillnad på att le och verkligen skratta.

Så fråga (1) är: Hur är din balans?

Hur många minuter per dag är du sur, irriterad eller arg och hur många minuter per dag skrattar du (verkligen skrattar?)?

Fråga (2) är: Hur påverkar du andra människor?

Denna fråga är lika viktig som fråga (1) för det handlar om generositet, det handlar om att ge av sig själv i ord och handling.

Vad ger du andra människor varje dag? Vad ger du din familj, vad ger du på ditt arbete, i föreningslivet, i skolvärlden, osv?

Ju äldre vi blir desto mindre skrattar vi

Ett femårigt barn skrattar ca 400 gånger per dag, när barnet är ett år äldre har siffran sjunkit till 300 gånger per dag. Och när vi blir vuxna skrattar vi i bästa fall ca 15 gånger per dag.

Minskningen beror på negativ prägling som orsakar att vi stegvis tappar vår kreativitet och är rädda för inte passa in, vara till lags eller inte kunna prestera tillräckligt ”Vad skall människor tycka och säga om mig?”.

Vid en humorkonferens i Basel 1998 presenterade Dr. Michael Titze en rapport om bl.a. skratt.

I rapporten påvisade han att en europé idag skrattar ca sex minuter per dag medan en europé på 1950-talet skrattade ca

iBooks Author

18 minuter per dag. År 1930 skrattade fransmännen ca 19 minuter per dag. År 1988 skrattade de bara en minut om dagen.

Det du ger av andra i gåvor och pengar ger glädje i någon form och det är bra!

Men allt du osjälviskt ger av dig själv i ord och handling får du tillbaka i form av styrka, kraft och mod att våga vara dig själv om och om igen.

Allt du ger av dig själv i ord och handling göder och vattnar ditt bambuträd, det stärker din egen personliga resa och det har du alltid nytta av.

Det är ingen dålig belöning!

Börja nu med att medvetet balansera ditt immunsystem (och andras!).

”Om du väntar med att göra det du skall göra...

-

...kommer det att göra att det du ville göra inte blir riktigt gjort.”

Niclas Timmerby

iBooks Author

Kapitel 7

Var förberedd och älska motgångar

Varför skriver han så här? Är han helt galen?

Varför jag skriver detta är för att hur du hanterar de små motgångarna i livet är ett konkret sätt för dig att snabbare nå dina mål och ambitioner.

iBooks Author

Det är ett aktivt val eftersom du i förväg kan bestämma för hur du skall reagera.

De allra flesta människor har omedvetet bestämt hur de skall reagera pga. vad som hänt dem tidigare i livet och/eller hur människor i deras närhet reagerar på saker. Alltså är det ingen slump, det är ett förhållningssätt.

Hur du väljer att förhålla dig kan vara ett snabbare sätt för dig att bli den människan du vill vara. Detta är ett effektivt steg för dig att skapa det liv du vill leva.

Småstenar och klippblock

För att kunna nå framåt, för att kunna följa dina strategier, för att kunna ha en positiv attityd, en vinnarattityd, behöver du vara förberedd på det jag kallar för småstenar och klippblock.

Jag menar inte att du skall sitta ner och blunda på en stol i ett rum inklätt med kuddar och vänta på att det kommer en motgång eller ett misslyckande.

Jag menar att om du mentalt är förberedd på att det kommer att uppkomma småstenar och klippblock så kommer du att hantera dessa situationer på ett bättre sätt när de uppkommer.

Småstenarna

Livet är en berg och dalbana, livet innehåller uppgångar och nergångar. Inför detta faktum är vi alla människor lika. Det kommer alltid småstenar varje dag - för alla! Bestäm dig för att inte tillåta

iBooks Author

småstenarna att ta av din energi, glädje, tid, fokus och koncentration.

Jag ha studerat mitt eget och andras beteende i detta och kommit fram till att alla människor gärna kommenterar småstenar. Människor älskar att prata om sina problem och bekymmer. Att det hänt, vad som har hänt, hur det hänt och hur jobbigt det är.

När detta berättas tar det inte bara viktig tid i livet för berättaren utan det tar också viktig tid från de som lyssnar.

Varje gång en småsten berättas så har småstenen den elaka negativa egenskapen att den alltid påverkar mottagarens humör och sinnesstämning.

Är inte mottagaren mentalt förberedd på att småstenar kommer då och då så överförs det negativa automatiskt till mottagaren.
Är mottagaren mentalt förberedd så lyssnar mottagaren men inget negativt överförs.

Klippblocken

Klippblocken är för mig de hårda och tuffa sakerna i livet. Personliga tragedier som dödsfall och sjukdomar.

Du behöver här ta av din tid och helt finnas till hands för dina anhöriga och framförallt dig själv. När tragedier inträffar behöver du ta ledigt både fysiskt och psykiskt. Du behöver tid för att få vara ledsen, få gråta, skrika, få tröst och trösta andra.

iBooks Author

Hur du väljer att hantera småstenarna är ett stort steg till det liv du vill leva

När ditt bambuträd börjat växa kommer du att känna att du blir mer och mer förberedd vilket innebär att du blir lugnare och lugnare.

Du kommer då att tyst säga för dig själv: ”Jaha, där kom en småsten. Då är det bara att ta tag i den.”. Och du berättar inte om detta för andra du träffar.

För du vill ju vara ett föredöme och inte påverka andra människors humör, sinnesstämning och kanske hela deras dag eller vecka.

Väljer du att vara förberedd på oundvikliga motgångar och misslyckanden så kommer du:

⇐ Att få mer tid över.

⇐ Att snabbare hitta rätt fokus igen.

⇐ Att snabbare kunna tänka positivt igen.

⇐ Att göra rätt saker oftare och bättre.

⇐ Du kommer att må bättre.

⇐ Du kommer att känna dig motiverad och inspirerad oftare.

⇐ Du kommer att tänka i lösningar, inte problem.

⇐ Du kommer att vara gladare.

⇐ Du kommer att skratta mer!

iBooks Author

Positiva människor kommer att dras till dig som flugor till en sockerbit!

Varför? Jo, för att ingen människa egentligen ens vill vara nära en människa som är negativ.

Du kommer att attrahera andra människor för att de omedvetet känner att du är en positiv, engagerad, energirik människa. Du gör det genom ditt sätt att vara och bete dig.

Hemligheten är att du inte pratar om negativa småstenar. För du vet att de negativa småstenarna är det som gör att människor blir på dåligt humör eller kommer i en dålig sinnesstämning.

Vare sig du utövar Niclas princip om småstenar och klippblock privat eller i ditt yrkesliv så kommer du snart att se och känna att denna enkla metod kommer att förändra ditt privat- och yrkesliv drastiskt i en positiv mening.

”Ju större självinsikt du har – desto fortare når du dina drömmar, mål och ambitioner.”

Niclas Timmerby

iBooks Author

Slutord

Min förhoppning är att du finner dessa 7 korta steg insiktsfulla och användbara. Ta med dessa sju steg i din vardag i alla situationer och möten i ditt privat- och yrkesliv.

Den dagen du känner att du följer dessa sju principer utan att behöva tänka dem verkar de för dig i ditt undermedvetna 24 timmar om dygnet. Då lever du till fullo efter dem och i samma ögonblick kan du känna bambuträdet inom dig växa. Det är en underbar känsla.

Stort lycka till!

Niclas

©2012 Niclas Timmerby - www.youep.com/sv - info@youep.com - Facebook