

INNEHÅLL

Inledning	7
1. Det vi har med oss	9
Min barndom.....	9
Vad du behöver för att stärka dig själv.....	15
Självförtroende och självkänsla.....	16
Dina värderingar	21
Lär dig acceptera	21
2. Dina möjligheter	33
Tillbaka i skolbänken.....	33
Hur du ger dig själv de bästa förutsättningarna.....	35
Gör en plan för dina mål.....	38
3. Det värsta som kan hända	50
Flytten till Stockholm	50
Lär dig styra dina tankar	52
Välj dina miljöer med omsorg	53
Bli medveten om dina tankar	54
Våga och vinn.....	56
Utmaningar i stället för problem.....	57
Du har alltid ett val	59
4. Ny fas i livet	63
Högskolestudier till civilingenjör	63
Välkomna en nystart.....	66
Du kan mer än du tror	67
Se förändringar som möjligheter.....	67
Hantera ett nej.....	69

Lär dig att ta ut en riktning	70
Lär dig att prioritera	72
Viktigaste medskicket.....	74
Du har bara möjligheter	74
5. Hur du kommer framåt	75
Ny inriktning i mitt yrkesliv	75
Stötta dig själv	78
Andras världsbilder	80
Din motivation	82
Hantera din tid	84
Lyssna på dina behov.....	86
6. Din ledstjärna.....	92
Jag befinner mig på en bra plats i livet	92
Ta fram din ledstjärna	95
Tuffträning.....	95
Dina relationer	97
Träna för framgång.....	98
En meningsfull riktning.....	101
Mina viktigaste värderingar är:	103
Tidsmedvetenhet	104
Dygnet's tjugofyra timmar	105
Undvik att bli ett tidsoffer.	106
Bejaka din personlighet.....	106
Slutord.....	112
Författarens tack	114
Litteratur	115

INLEDNING

Det kunde ha gått åt helvete för mig. Nu gjorde det inte det. Idag tackar jag mitt förflutna att jag har blivit den jag är. 1998 bestämde jag mig för att om jag skulle leva skulle jag ha ett bra liv.

Mamma har alltid liknat mig vid en kork när jag har stött på motgångar och utmaningar i livet. En kork flyter upp till ytan om du försöker trycka ner den under vattnet. Det är många som har sagt till mig, när jag berättar om mitt liv, att de blir inspirerade av mitt sätt att resa mig vid motgång och våga kasta mig in i utmanande situationer. Självt har jag inte tyckt att jag har något val. Det finns bara en väg och det är framåt. Idag är jag glad över de motgångar jag har stött på. Periodvis i livet har det känts kolsvart men jag har alltid valt att hitta nya vägar framåt.

Om den här boken kan ge dig stöttning mot ett ännu bättre liv, är det värt varenda minut jag har lagt ner på att skriva den.

I varje kapitel framöver får du veta mer om mig och hur jag tacklat mina utmaningar. Du får följa mig från min uppväxt till där jag befinner mig idag år 2025. Du kommer också att få bra verktyg för att kunna göra din egen personliga utvecklingsresa samt en mängd reflektionsfrågor.

För att du ska få en överblick var du står idag, vad du vill förändra och hur du går vidare framåt, rekommenderar jag dig att köpa en fin reflektionsbok som ett komplement till den här boken. Jag vänder mig till dig som vill inspireras, få en nytändning och har bestämt dig för att leda dig själv till ett liv du längtar efter och vill vakna upp till varje dag.

Boken handlar om att bygga upp en inre styrka. Du klarar mycket mer än du tror. Ha den här boken som en bästa vän. Läs den om och om igen, anteckna i den, ringa in och stryk under. Testa, prova och framför allt ta dig tid att träna. Det tar tid att göra en förändring och skapa nya vanor i din hjärna.

Lägg bort boken, låt allt sjunka in, skriv ner dina tankar i din reflektionsbok och fortsätt läsa efter ett tag. Jag finns med dig, hejar på dig och vet att du klarar vad du vill. Allt handlar om din uthållighet och din mentala inställning. Hitta det som passar dig i boken. Utmana dig! Att göra = förändring.

Den här boken vänder sig till dig som mår bra men vill utvecklas som människa i syfte att få ett ännu bättre liv och må ännu bättre. Mår du psykiskt dåligt rekommenderar jag professionell hjälp.

Du behöver vara uthållig och lägga energi på att träna din mentala inställning. Jag kan lova dig att det är värdefull investerad tid.

Du läser redan den här boken och vill alltså utvecklas. Du har tagit det första steget. Vad som än händer kommer du att klara det.

Grattis och lycka till!