

emma^{pihl}.com

Effektivitet,

1, Planering, Se till att ha att göra listor. Där du lätt kan få tillfredsställelse genom att bocka av uppgifter. Plocka sönder varje punkt på din att göra lista så att uppgifterna bli små och enkla och tar lite tid.

2, Skapa förväntningar, Skapa förväntningar hos dig själv och hos andra. Berätta för dig själv vad du förväntar dig av dig själv idag. Berätta också för andra vad de kan förvänta sig av dig. Ex, du kan förvänta dig att jag är i tid, du kan förvänta dig att jag levererar en rapport på 4 sidor eller du kan förvänta dig att jag har gjort 8 försök till nästa tillfälle. Se till att endast skapa förväntningar på sådant som du kan kontrollera.

3, Deadlines, Sätt dina egna deadlines. Vet du att du jobbar bäst under tidspress och nära deadlines. Sätt dina egna deadlines genom att ha annat inbokat så att du måste bli klar till en viss tid.

4, 'Hellre att än hur' Mitt favorit måtto, Hellre att än hur, sätt igång, kasta dig ut, börja göra snarare än att kontrollera att det blir perfekt och kontrollera detaljer innan du börjar.

5, Självbild, Genom att se dig själv som en effektiv människa gör att du väljer och agerar utifrån den självbilden. Hur gör, agerar en effektiv person. Studera effektiva personer, härma, fråga och få kreativitetstips och testa hur de fungerar på ditt liv.

6, Tempo, Skapa förutsättningar för ditt favorit tempo. Gillar du att det händer massor och att det är fullt ös så var och verka i en sådan miljö, lyssna på musik som föder det tempot i dig osv. Gillar du lugn och avslappning, sök dig till ett sådant sammanhang.

7, Inspirationskällor, Blanda upp ditt görande med miniinspirationspauser. Uppgifter som ger energi, telefonsamtal, människor, ljudfiler, youtube klipp, allt som kan ge dig och göra dig full av bubblande energi.

EMMA PIHL *Inspirera*
Linnégatan 80, 115 23 Stockholm
+46 (0) 70 471 20 63 +46 (0) 8 501 64 350
emma@inspirera.nu www.inspirera.nu