

Högskolestudenters framsteg som del av en kurs i Personlig Utveckling

32 studenter beskriver olika framsteg de gjort som del av en kurs i Personlig Utveckling på Chalmers Tekniska Högskola

- Bertil Thomas (Bitr. professor i reglerteknik vid Chalmers Tekniska Högskola)
- Joanna Giota (Professor i pedagogik vid Göteborgs Universitet)

Rapport Chalmers, EDITI, September 2024, en del av projektet personlig utveckling på EDITI-området, Chalmers, del 2.

Sammanfattning

Studenter på en teknisk högskola i Göteborg har haft möjlighet att gå en valbar kurs i ledarskap och personlig utveckling. Kursen har gått under det andra året på deras utbildning till högskoleingenjörer. Inom den kursen har studenterna haft olika inlämningsuppgifter att arbeta med på egen hand. En av dessa uppgifter har bestått i att studenterna fått välja tre eller fyra av ett antal olika strategier (metoder, verktyg) att arbeta med för att främja sin egen personliga utveckling. Studenterna har sedan haft åtta veckor på sig att arbeta med (fokusera på) de valda strategierna och har därefter med egna ord fått beskriva vilka förändringar och framsteg de gjort under den tiden. I denna rapport sammanfattas och redovisas de svar som studenterna lämnat. Svaren (resultatet) visar tydligt att en kurs i personlig utveckling kan vara mycket betydelsefull för att motivera studenterna till positiva förändringar i deras liv och bidra till många olika framsteg i studievänor och levnadsvänor.

Introduktion

Sedan 10 år tillbaka ges på Chalmers tekniska högskola i Göteborg en frivillig kurs på 4,5 högskolepoäng i ledarskap och personlig utveckling. Kursen, som är unik i sitt slag på tekniska utbildningar, är öppen för studenter på tre olika program och är beskriven i flera rapporter (Thomas (2021a), Thomas (2022)). Ett av kursens huvudsyften är att presentera grundläggande teorier för personlig utveckling, samt olika strategier, metoder och verktyg för att stötta och främja den egna utvecklingen. Kursen innehåller föreläsningar, övningar, workshops, filmer och litteratur för egna studier. Vidare innehåller den inlämningsuppgifter. Lektionerna i kursen (föreläsningar och övningar) har bland annat handlat om teorier för personlig utveckling samt kunskaper om hjärnan, positiv psykologi, kreativitet, mindfulness, och stresshantering. Utöver detta har kursen också innehållit föreläsningar om ledarskap, speciellt projekthantering, konflikthantering och interkulturell kommunikation.

I denna rapport ska vi fokusera på resultatet av en viktig del i kursen som bestått i att studenterna skulle välja 3-4 av ett antal (7 st) beteendemässiga metoder (strategier, verktyg) för att främja sin egen personliga utveckling. Metoderna är kortfattat beskrivna nedan. Uppgiften har delats ut som en inlämningsuppgift i kursen där det också ingick att se korta filmer (TED-talks, youtube-filmer mm) som beskriver och stöttar de olika metoderna. Innan inlämningsuppgiften delats ut har studenterna också deltagit i föreläsningar och workshops där vetenskapen bakom metoderna presenterats och diskuterats. Vidare är de beskrivna i den litteratur som ingår i kursen (Thomas,

2021b). Efter att uppgiften delats ut har studenterna fått två månader (åtta veckor) på sig att på egen hand arbeta med (tillämpa, fokusera på) de metoder som de valt. Efter de två månaderna har studenterna sedan fått i uppgift *med egna ord* beskriva de förändringar de gjort och de förbättringar de upplevt genom att tillämpa de valda metoderna. I denna rapport ges en sammanfattning av studenternas svar, dessutom presenteras studenternas svar i sin helhet. Studenternas svar har inte förkortats, ändrats eller redigerats på något mer sätt än att uppenbara språkfel och stavfel rättats. Vissa svar är längre, medan andra är kortare, då det inte funnits något krav på att de måste skriva ett visst antal ord. På samma sätt gäller att vissa svar är mer personliga, medan andra är mer generell etc.

Som helhet visar svaren att studenterna, trots den relativt korta tiden för uppgiften, gjort många olika framsteg och åstadkommit en hel del förbättringar med saker som är relaterade till den personliga utvecklingen.

Metoder/ strategier

Metoderna (strategierna) som studenterna har fått välja bland har valts ut eftersom de stöts av den forskning som finns på området och ofta diskuteras i litteraturen om personlig utveckling. *Mycket kortfattat* kan de sju olika metoderna som studenterna fått välja bland för att arbeta med (tillämpa, fokusera på) beskrivas enligt nedan (med följande korta *uppmaningar*).

1. **Skaffa nya erfarenheter.** Här avses, till exempel, att *inte bara studera under studietiden utan även ägna sig åt andra saker för att utvecklas och må bra, till exempel idrott, musik, dans, kårarbete, föreningsliv mm. Speciellt betonas vikten av att "bredda sig" och prova saker som ligger utanför den egna "bekvämlighetszonen"*.
2. **Välj goda vanor.** Att *tänka igenom alla de vanor man har inom olika områden och välja sådana som främjar den egna långsiktiga utvecklingen, till exempel när det gäller matvanor, kost, studievänor, sömn, droger, spelande, relationer, sociala medier, träning, attityder, tankevanor och annat.*
3. **Tänk igenom dina mål och värderingar.** Här ingår bland annat att *tänka igenom och skriva ned kortsiktiga och långsiktiga mål inom olika områden, till exempel när det gäller studier, fritid, hälsa, arbete och relationer. Här ingår också att tänka igenom vilka grundläggande värderingar man vill leva efter.*
4. **Lägg in fysisk träning i ditt schema** Till fysisk träning räknas all träning som *höjer pulsen, till exempel löpning, cykling, promenader och skidåkning och som enligt forskningen inom området (medicin, hälsovetenskap, neurovetenskap mm) leder till positiva förändringar såsom förbättrad hjärnhälsa, bättre koncentrationsförmåga, bättre minne, bättre återhämtning vid stresspåslag, minskad risk för depressioner mm.*
5. **Träna in ett bra kroppsspråk och en bra röst.** Här ingår att *utveckla och träna in ett bra kroppsspråk och en bra röst som stärker den egna självkänslan och ger större självsäkerhet vid alla slags möten med andra människor, presentationer, tävlingar, arbetsintervjuer och liknande.*
6. **Läs många böcker.** Med focus på böcker inom kursens område, till exempel om *hjärnan, beteendevetenskap, psykologi, ledarskap, självkänsla, kognitionsvetenskap, stresshantering mm.*

7. **Ta fullt ansvar för ditt eget liv.** Att gärna lyssna på goda råd, men ta fullt ansvar själv för de beslut man fattar, att inte jämföra sig för mycket med andra, att se mest framåt och inte grubbla för mycket över tidigare ”misslyckanden”, att se sig själv som VD i sitt eget liv.

Vi ska inte i någon större detalj beskriva vad som ingår i de olika metoderna i denna rapport, men av studenternas svar (som återges nedan) får man en god uppfattning om hur studenterna själva tolkat de olika punkterna. Svaren ger också en inblick i vad studenterna tycker är viktigt för dem själva. Metoderna som presenterats har valts ut eftersom de tydligt stöts av den omfattande litteraturen och forskningen på området, (Cuddy 2015, Duhigg 2014, Fogg 2020, Clear 2018, Callesen 2019, Hansén 2016, Ratey 2013). De stöts också av ett flertal TED-talks (av forskare inom olika beteendevetenskaper) vilka studenterna fått ta del av inom ramen för uppgiften.

Utöver dessa beteendemässiga metoder har studenterna också introducerats i teorin och forskningen bakom olika *kognitiva metoder* (tankemässiga metoder) som är avsedda att stötta de beteendemässiga metoderna. De kognitiva metoderna är sådana som har diskuterats intensivt inom den psykologiska forskningen under senare år, till exempel följande:

- (1) Vikten av att träna upp ett *dynamiskt mindset* jämfört med ett statiskt mindset. (Dweck, 2017; Duckworth, 2017)
- (2) Betydelsen av att träna upp en god *självmedkänsla* (Gilbert, 2012; Lagercrantz, 2014)
- (3) Vikten av utveckla ett *optimistiskt tänkande* med teorier från den positiva psykologin (Seligman, 2006)
- (4) Betydelsen av att fokusera mer på sin *tacksamhet* i alla sammanhang (Emmons, 2008)
- (5) Vikten av att främja nyttiga (funktionella) tankar till skillnad från skadliga (dysfunktionella) tankar. Hit hör bland annat vikten av att inte fastna i grubblerier över tidigare ”misslyckanden”. Forskningen kommer från olika grenar av den kognitiva beteendeterapi (Perris, 2003; Beck, 1979; Callesen, 2019)

Utöver detta har studenterna också, i den senare delen av kursen, fått ta del av forskningen, teorin och praktiken bakom olika metoder för *mental träning*, bland annat meditation, mindfulness, affirmationer, visualisering och modellinläring (Nilsson, 2009; Goleman, 2018; Thomas, 2021b)

Inlämningsuppgiften har delats ut efter att kursen pågått några veckor då studenterna haft ett antal grundläggande föreläsningar om personlig utveckling och där det också ingått kunskaper om hjärnan. Parallellt ingår också läsning av en bok om personlig utveckling samt, ett eget arbete där studenterna har i uppgift att välja (och läsa) ytterligare en bok inom något område som är relaterat till ämnet (t ex om självkänsla, mental träning, stresshantering, lyckoforskning, kreativitet eller positiv psykologi) och därefter presentera innehållet för övriga studenter både muntligt och skriftligt.

Kort sammanfattning av studenternas svar

Genom att läsa studenternas svar på den givna inlämningsuppgiften kan man konstatera att de gjort *en stor mängd framsteg och förbättringar* inom många olika

områden som är relaterade till den personliga utvecklingen och även inom en del områden som knappt berörts i kursen. Vissa av dessa framsteg kan få stor betydelse för studenternas välmående, studieframgångar och utveckling. Utöver detta ger svaren en inblick i vad studenterna är intresserade av när det gäller deras egen personliga utveckling samt deras intressen och aktiviteter utanför skolan.

Det är kanske fel att försöka sammanfatta de samlade svaren i några få punkter, då man i så fall förlorar många detaljer samt mycket av nyanserna och mångfalden i studenternas individuella svar, men om man ändå skulle göra det så kan vi *mycket kortfattat* konstatera att:

- Det vanligaste svaret bland de som valt att försöka skaffa nya erfarenheter är att de *blivit mer sociala och börjat prata mer med personer som de vanligen inte brukar prata med*, till exempel personer i klassen som de tidigare inte brukat prata med eller människor utanför skolan. Detta har i sin tur betytt att de fått nya vänner, blivit mindre ensamma och fått ett större intresse av att bjuda hem och lära känna nya människor. Det har i sin tur medfört att de fått ökad självkänsla och blivit mer bekväma med att interagera med andra människor. En del rapporterar också om att de blivit mer aktiva i föreningslivet på Chalmers och/eller börjat med andra aktiviteter av olika slag.
- Ett flertal studenter som fokuserat på att se över sina vanor på olika områden rapporterar att de fått *bättre matvanor*, med ökat intag av grönsaker, lagad mat och nyttiga drycker samt minskat intag av socker, läsk, energidrycker och sötsaker. Några studenter rapporterar om att de *minskat på sin alkoholkonsumtion* under fester och dylikt.
- Flera studenter rapporterar (med olika formuleringar) om att de utvecklat *bättre studievänor* och bättre rutiner för sina studier. Tack vare detta har de märkt tydliga förbättringar i studieresultat och prestationer på tentamina jämfört med tidigare. En student rapporterar, till exempel, att *”studierna gått från att vara en irriterande del av dagen till att bli en förväntad del av sin dagliga rutin”*. Vidare rapporterar de att de blivit säkrare på att hålla presentationer och att skolan känns *”lättare”* än tidigare.
- Flera rapporterar om att de fått nya positiva vanor, som att *läsa fler böcker* (inte bara kurslitteratur), meditera eller *ägna sig åt mindfulness* några gånger i veckan och att *visa mer uppskattning* till vänner, partners och släktingar. Vidare framgår det att de börjat *ta mer eget ansvar för sina liv*, gå mer på muséer, fokusera mer på allt man kan vara tacksam för med mera.
- Många rapporterar om att de blivit *mer aktiva med fysisk träning*, dvs löpning, promenader, bollsporter, spinning mm. En del rapporterar också att de tränar mer styrketräning, att de går mer i trappor samt att de går ut oftare och rör sig mer än vad de gjort tidigare. En student har skrivit att *”skolan känns lättare och att hen funnit flera nya vänner genom träningen”*.
- Ett antal studenter rapporterar om tydliga *framsteg i den psykiska hälsan och välmåendet* och att de blivit bättre på att reglera sina känslor och fått bättre impulskontroll. Detta är en följd av, bland annat, bättre sömnavanor och bättre tankevanor.
- En mindre andel av studenterna har valt att tänka igenom och i vissa fall skriva ner sina kortsiktiga och långsiktiga mål samt att fundera på sina värderingar.
- Många rapporterar om ett *förbättrat kroppsspråk*, till exempel att de börjat att medvetet breda ut sig mera och se mer avslappnade ut och le oftare vid möten med andra människor. En del har också valt att medvetet arbeta med sin röst.

Detta har, bland annat, lett till en ökad självsäkerhet vid *muntliga presentationer*.

- Flera av studenterna har rapporterat att de börjat med mindfulness och/eller meditation vilket fått positiva följder på deras stresshantering mm.
- Ett antal studenter har rapporterat att de satsat på att *läsa fler böcker* (inte bara kursböcker) och att de fått ökat intresse för läsning.
- Ett antal studenter har i sina svar reflekterat över hur de på ett bra sätt kan ta mer ansvar för sina egna liv och hur de kan undvika att styras för mycket av andras förväntningar på dem.

Studenternas svar i sin helhet

Här nedan presenteras de 32 studenternas svar i sin helhet. Svaren är kopierade så som de skrivits (från studenternas inlämnade svar) och de har, som sagt, inte förkortats, ändrats eller redigerats på något mer sätt än att uppenbara språkfel och stavfel och korrigerats. Andra former av otydligheter har däremot inte justerats. I något enstaka fall har någon mindre del av ett svar tagits bort för att ingen ska kunna identifiera vem som skrivit det aktuella svaret.

Som man kan vänta sig är vissa svar längre och utförligare, medan andra är mer kortfattade, då det inte funnits något krav på att man ska skriva ett visst antal ord. Det är också tydligt att en del studenter varit mycket motiverade och gått in för uppgiften med stort intresse, medan andra varit något mindre motiverade och därför kanske inte lagt ned lika mycket tid på uppgiften eller svaren. Vi ska dock komma ihåg att alla studenter har valt kursen av eget intresse, då den inte är obligatorisk på något av de tre program som har den på sin kursplan. Därför kan man förvänta sig att alla studenter är i viss grad motiverade.

Svaren har sorterats efter de olika metoderna (strategierna) som beskrivits ovan. Varje stycke som avgränsas av en tom mellanliggande rad motsvarar svaret från en av de 32 deltagande studenterna. Eftersom alla studenter inte valt alla sju metoder att arbeta med utgör antalet svar under varje metod inte 32, utan är mindre än detta. Kursiveringarna i svaren har gjorts av rapportförfattaren för att framhäva viktiga framsteg men har ingen annan betydelse.

Strategi 1: Skaffa nya erfarenheter

- Jag har försökt att skaffa nya erfarenheter för att förhoppningsvis få nya insikter och vara mer flexibel. Exempelvis har jag *försökt umgås med personer i klassen som jag vanligtvis inte brukar prata med*. Dessutom har jag provat träna några gånger i veckan men det har inte gått så bra, det ska jag fortsätta att jobba på.
- Hittills har det gått väldigt bra med mina mål, måste jag säga. *Mitt första mål var att skaffa nya erfarenheter, vilket har gått suveränt*. Jag nämnde att min plan var att utföra nya aktiviteter genom att *bjuda ut vänner på aktiviteter som jag ej har utfört tidigare*, eller platser jag ej har varit på, vilket jag har gjort. Har gått till nästan alla olika museer i Göteborg med kompisar, naturparker, ätit på restauranger med mat vi aldrig tidigare har testat, osv.
- Jag har *tränat på att vara mer öppen för att acceptera saker*. Har sedan jag skrev detta mål gjort ett antal saker som varit nya erfarenheter. Jag gjorde en resa till Nordnorge där jag fick

uppleva en ny miljö (även om jag sett berg i Norge förut) och träffa människor som lever helt annorlunda jämfört med mig.

- Jag skulle påstå att jag har utvecklats inom alla punkter i viss utsträckning. Först och främst har jag har *pratad med många nya människor* och har *fått upp ett större intresse av att lära känna nytt folk*. Det har framför allt varit personer som jag lärt känna genom gemensamma kompisar under högtider som nyår, påsk, och valborg. Men jag har även haft kortare konversationer med främlingar om oviktiga ämnen som *gjort mig mer bekväm med att interagera med främlingar. Att gå utanför min komfortzon och prata med just främlingar är något jag har tränat upp under en längre tid och är något jag tycker är riktigt kul nu*. Jag har däremot inte gått med i någon ny klubb eller rest utomlands sedan jag satte upp detta mål. Däremot har jag sökt nya sommarjobb och jag hoppas på att få kunna lära känna nytt folk och få nya erfarenheter därifrån.
- Jag har gjort framgångar när det kommer till mina punkter jag skulle jobba vidare med. Med den första punkten har jag gjort vissa framgångar, dels har jag *testat på att bygga och gå med i Cortègen*, något som jag var tveksam över, men jag accepterade det för att testa på nya erfarenheter. Men denna punkt kommer att utvecklas ännu mer efter kursens slut då jag kommer att *gå en utbytestermän i Storbritannien* där jag tror att det finns många nya erfarenheter för mig att testa på.
- Skaffa nya erfarenheter – jag skrev detta bara för att ha som en ursäkt att gå ut mer och träffa mina gamla vänner som inte bor i Göteborg längre, så *det här gick väldigt bra och jag kunde träffa nya människor och prova nya saker*.
- Det var mycket svårare än jag hade tänkt att skaffa nya erfarenheter, eftersom jag underskattade hur lite tid jag skulle ha i vecka på grund av mina föreläsningar, labbuppgifter, möten och allting som händer med mitt utbytesprogram nästa termin. Jag ångrar att jag har missat några lunchföreläsningar och vetenskapsfestivalen som jag var intresserad i, men *jag har skaffat nya erfarenheter genom att lära mig att ringa och prata med nya människor som jag aldrig skulle ha pratat med innan*. I framtiden när mitt utbytesår börjar så hoppas jag att uppleva mycket mer erfarenheter än jag har hittills.
- Skaffa nya erfarenheter: Jag har tyvärr inte skaffat så många nya erfarenheter. Har börjat träffa en tjej, men har haft flickvänner förut så det är inte helt nytt, men givetvis ändå spännande. Jag *är ute och utforskar naturen och staden ibland* men har inte haft någon helt ny upplevelse på ett tag, så detta måste jag arbeta vidare med.
- Skaffa nya erfarenheter: (1) Jag har *börjat ta kurser i mindfulness och meditation* för att utmana mig mentalt och förbättra min mentala hälsa. (2) Jag har börjat att träna och röra mig. (3) Jag har börjat att hantera min stress bättre och vara lugnare.
- Skaffa nya erfarenheter – även utanför bekvämlighetszonen: *Jag har varit med på flera sociala samkväm och bjudit hem vänner oftare än vanligt*. Det har varit trevligt och givande! Efteråt är jag dock ganska slut, det tar en hel del energi ifrån mig. Tror dock att jag måste ta ner ribban lite och göra det mer spontant. Behöver inte baka en kaka innan eller stå och göra egen majonnäs till hamburgarna. Lätt att jag vill göra det runt omkring perfekt. Försök framöver att göra det mer spontant och enkelt så blir det ännu bättre! Har även en del planer inför sommaren, *funderar åka själv utomlands för den första gången och testa på vattenskidor med båten* (har inte vågat det med ryggen/har varit en badkruka).
- Nya erfarenheter är något som jag blir bättre på att försöka skaffa mig, jag har bland annat gjort detta genom att försöka *vara lite mer aktiv i föreningslivet här på Chalmers*, något som jag inte har varit förut. *Jag har varit med på några asp-tillfällen, träffat nya människor och*

gått utanför min bekvämlighetszon.

- När det kommer till dessa har vissa punkter fallit bort medan vissa har gått väldigt bra, det har gått väldigt bra att skaffa mig nya erfarenheter varje dag/varje vecka, har försökt lägga fokus på att trycka min egna utveckling framåt, dock har dessa blivit lite mindre ”planerade” än tänkt utan det har mest blivit att om det dykt upp nya hinder så har de varit ”det vill jag lösa” istället för att sätta upp veckomål.
- Jag valde att jag skulle jobba extra mycket med att skaffa nya erfarenheter socialt. Jag är nöjd med det och tycker att jag blivit mycket bättre på just det. *Precis som jag nämnde i inlämning 1 så har jag gått med i en förening på Chalmers och har genom det utsatts för en mängd olika sociala utmaningar där jag inte känner mig väldigt trygg. Men jag har jobbat igenom dem och är nöjd över mitt arbete.*
- Skaffa nya erfarenheter: *För detta mål så har jag åkt omkring Göteborg och varit lite mer aktiv. Men tyvärr har jag inte lyckats få ett sommarjobb än men jag ansökte åtminstone.*
- Skaffa nya erfarenheter: Som tidigare nämnt (i tidigare inlämningsuppgift) har jag *börjat som domare* och detta har varit väldigt givande då jag har åkt till platser jag aldrig varit på och även lärt känna nya personer. Testade också köra motorcykel för första gången och det var riktigt spännande.

Strategi 2: Välj goda vanor

- Jag har lagt stor vikt vid att skapa och upprätthålla positiva vanor för min personliga utveckling. Genom att införa en regelbunden träningsrutin, där jag dömer fotboll tre gånger i veckan, har jag märkt *tydliga framsteg i min fysiska hälsa och välbefinnande*. Dessutom har denna aktivitet gett mig möjligheten att *träffa nya människor* och utöka mitt sociala nätverk, vilket har bidragit till mitt övergripande välmående. För att förbättra min hälsa ytterligare har jag medvetet *minskat mitt intag av läsk* och i stället valt att dricka citronvatten vid måltider. Denna förändring har inte bara positivt påverkat min fysiska hälsa utan även min mentala hälsa, då jag *känner mig mer energifyllt och fräsch*.
- Jag har provat att *äta minst en grönsak varje dag* även om jag inte gillar grönsaker. I början behövde jag tvinga mig själv att göra det, men efter några veckor märkte jag att det nästan blivit som en vana för mig. Nu är det något som jag gör utan att tänka på det. Dessutom har jag *provat att visa uppskattning till mina nära och kära mer*. Det gjorde mig och de glada.
- Jag är förvånad hur väl den första vanan, "*fem-minuters-regeln*", fungerade för mig. Att implementera den regelbundet i min vardag var enklare än jag förväntat mig. Särskilt när jag såg hur det höll mitt rum organiserat och ordnat. Andra vanan av att *avsätta en specifik tid för att studera* gick utmärkt. *Jag märker en tydlig förbättring i resultat av kurserna jag tog i förra läsperioden samtidigt hur nuvarande kurserna går överraskande bra*. Detta är på grund att *studier har gått från att vara en irriterande del av dagen till att bli en förväntad del av min dagliga rutin*. Det har gjort det lättare för mig att dyka upp och plugga utan att känna mig hindrad av andra distraktioner.
- Den andra punkten att skapa goda vanor har även den gått bra, men kanske inte lika bra som den förra. Jag har haft ett mål att exempelvis *vakna tidigt varje dag*, vilket fungerade utmärkt fram tills att jag fick extra mycket skolarbete under den nuvarande läsperioden. När jag till följd av skolarbetet stannar uppe längre för att få saker gjorda, får jag mindre sömn tills nästa dag, vilket gör att jag under helgerna råkar vända tillbaka dygnet lite efter att det förbättrats

under veckans gång. En vana jag har skapat sedan jag satte målen är dock att kontinuerligt *dricka vatten* under dagens gång, vilket har gått utmärkt.

- Jag skulle säga att jag har börjat få bättre vanor på vissa fronter än vad jag kanske har haft tidigare. Dessa är för det mesta mindre saker men det är en förbättring som kan byggas vidare på. Detta har i vissa fall lett till mer hälsosamma beslut.
- Gällande goda vanor så har jag blivit *bättre på att reflektera över dagen och de nya erfarenheter och kunskaper jag fått*. Varje (eller i alla fall nästan) kväll ställer jag mig frågan och jag har insett att den är väldigt sällan man inte kan komma på en eller ett par saker som är helt nya erfarenheter, kunskaper eller upplevelser. Det är faktiskt väldigt motiverande att en trött morgon kunna tänka på att den lilla insatsen det innebär att ta sig ur sängen innebär en otroligt stor återbäring i slutet av dagen. *Dessutom har jag börjat att fråga mina barn varje kväll vad som varit det bästa med dagen*. Däremot har jag inte kommit i gång med att skriva ner mina reflektioner så detta får bli nästa steg.
- ... Vidare har jag skaffat en del nya vanor i min vardag. Jag *tränar mer regelbundet* och tar promenader då och då. Jag har också börjat *lägga mig tidigare* och därigenom förbättrat min sömn. Detta har gett mig mer energi i vardagen. Jag har också börjat äta annorlunda då jag försöker gå upp i vikt. Fram för allt skippar jag inte frukosten lika ofta vilket jag tror gett goda effekter. Min tidsplanering är dock fortfarande överdrivet optimistiskt och att allokeras mer tid till plugget är fortfarande något jag vill arbeta vidare mot.
- Punkt 2, om att välja goda vanor, har jag en del framgångar med, *jag har tacklat på mina dåliga vanor till mat, dels köpe-mat, dels onyttiga sötsaker. Jag har sakta börjat ändra min vana mot det bättre genom att laga mer mat hemma*, samt att gå in i en period helt utan onödiga sötsaker.
- Välj goda vanor: Planen var att jag skulle göra detta genom att sätta mål inom de olika ämnena jag ville skaffa vanor inom. Generellt skulle jag säga att detta har fungerat bra. Dock fann jag att det var lättare att skapa vanorna genom att spontant utöva det som ger mig vanan än att reaktivt göra något, t ex träna efter jag har pluggat. När det kommer till att ändra min attityd gentemot ämnet jag försökte bygga en vana kring så upplevde jag att det inte var optimalt att inta en helt positiv syn på ämnet utan i stället använda en neutral syn men att ändra perspektivet ifrån "jag vill bli bättre på detta" till "jag vill lära mig detta".
- Jag strävar efter att skapa och förstärka positiva vanor som gynnar min hälsa. Detta har blivit lite bättre men ingen jättestor förbättring tycker jag. Absolut *mer hälsosam mat* har det blivit knappt någon snabbmat. Även en *lägre alkoholkonsumtion* under fester och dylikt.
- Skaffa goda vanor: Har bland annat kommit i bättre fysisk form samt bättre *prioriterat tid för att repetera kursmaterial dagligen*, vilket jag vet kommer att hjälpa mig att behålla och förstå informationen bättre.
- Det har gått bra med de punkter jag valt, bland annat har jag lyckats skapa bättre vanor såsom att *äta nyttigare, jag har börjat träna oftare*, vilket också var en av de andra punkterna (lägga in träning i schemat). Detta har i sin tur lett till bättre sömn, bättre koncentrationsförmåga, bättre mående vilket var något som Anders Hansen pratade om i filmen. För dessa första 2 punkter var planering och tidshantering det viktigaste och sen till slut var det bara att göra det. *Jag behövde nästan tvinga mig själv att göra det som jag behövde i början, sedan blev det mer en vana och jag behövde inte tänka så mycket på det, och jag såg mer fram emot att träna osv.*

- Den första punkten jag valde var goda vanor, specifikt *meditera 10 minuter om dagen*. Hitills har det varit framgång. Jag har inte lyckats att meditera varje dag men från 1-2 dagar i veckan till 5 dagar i veckan ser jag som positivt.
- Goda vanor: Jag sover nu ungefär samma tid varje dag, men även om det är konsistent så sover jag också mycket sent varje dag. *Jag är på väg att fixa en god, stabil rutin för mina studier, träning och mat och jag tycker det kommer bli även bättre med tid.*
- De jag har arbetat på extra mycket är följande: *att förbättra mina sömnvanor, förbättra min diet, spendera mer tid med familj/vänner/flickvän*. Jag har som sagt jobbat extra på de målen och jag känner att jag faktiskt har sedan dess förbättrat min sömn, jag äter mer regelbundet och varierat, samt att jag har spenderat mera tid med de nära mig under de senaste månaderna. Jag tänker inte fokusera mycket på de målen jag inte ännu har uppnått men utifrån de jag har planerat jobba på så har jag sett en skillnad på just dessa som jag har nämnt.
- Skaffa goda vanor: Denna punkt är bred då det finns många goda vanor man kan skaffa sig. Jag har försökt kliva upp och gå till sängs samma tid varje dag. Det har inte gått så bra men jag försöker fortfarande varje vecka. *Däremot har jag lyckats hålla min lägenhet städad i flera veckor och låter inte längre disk samlas i köket. Det känns väldigt bra att vara hemma, och komma hem, när det är rent och städat.*
- Skaffa goda vanor / Lägg in fysisk träning i schemat: De sista veckorna har varit ganska tuffa med en mage som har strulat. Har även psykiskt inte känt mig på topp, känt mig överväldigad med plugget. Känns lite som jag har tappat kontrollen. Tror att *jag behöver sänka kraven på mig själv* och lägga mig på rätt nivå. Lite som Hansén sa i filmen ovan, att allt räknas. Att det är bättre att göra något än inget i stället för att sätta upp för stora krav/mål och sedan inte nå upp till dem. Bättre att välja det viktigaste och välja bort annat. Ta en skoluppgift i taget och lägg dem på rätt nivå. Allt behöver inte vara perfekt, det är okej att slarva med vissa saker för att kunna prioritera annat. Hade nog varit bra ifall jag prioriterade träning högre. Det var det som rök först när jag hade mycket annat. Ska ta i akt nu och prioritera träningen, och ifall det inte blir gym eller simning, se då till att gå en promenad i stället.
- Goda vanor: Det här är ganska personligt. Men handlar ju om personlig utveckling?! *Har till stor del avstått från alkohol på vardagar nu ett tag*. På grund av en träningskada/överbelastning i min rhomboid region och i kombination med en långvarig förkylning har jag dock haft ett bakslag där jag ibland tagit ett par glas. Kanske det man kallar självmedicinering. Men har tagit tag i allt och går till sjukgymnast etc. och känner mig nog snart på banan igen. Här finns mer att jobba på och tänker som nästa steg att prata om denna punkt med min partner för att få ett stöd och lite påtryckning även om hon inte upplevde det som något problem.
- Under välj goda vanor punkter skrev jag att jag skulle meditera en gång på tre dagar och promenera i naturen. Jag kan säga att det gick väldigt bra. *Jag har promenerat i skogar, jag har promenerat runt området där jag bor och med det har jag även hittat platser som jag inte ens visste fanns* eftersom jag aldrig någonsin gick runt som jag gjorde den senaste tiden. Jag har även besökt Söderåsens nationalpark med min tjej och haft en lång promenad som kändes som meditation. Frisk luft och fin natur. Jag har tyvärr inte mediterat en gång på tre dagar men har minst en gång per vecka släppt all elektronik och bara fokuserade på andningen. Alltså en form av meditation. Det gick bra i början, jag laddade till och med ner Insight Timer och testade guidad meditation. Men med tiden glömde jag bara av det och i stället valde att meditera i form av att ta promenader.
- Vad gäller vanor är det lite svårt att sätta ett svar på om jag lyckats eller inte. *Vissa dåliga vanor har blivit bättre, såsom att mitt intag av energidryck har minskat*. Jag tror att jag skulle

ha satt ett mer tydligt mål. Men mitt fortsatta arbete kommer att fortsätta att förbättra mina vanor del för del. Jag kan inte ta allt på en gång, utan måste dela upp det för att klara det. Det första jag vill fokusera på är träningen. Jag vill komma igång med gymmandet.

- Välj goda vanor/skaffa nya erfarenheter: Personligen anser jag att det gått bra. De första tre sakerna är sådant vi indirekt från kursen i helhet. Erfarenheter och insikter har jag tagit med mig från kursen. Exempelvis så anser jag att jag *har blivit bättre på presentationer*, vilket var en av mina svagheter tidigare. *Jag har använt mig av affirmationer konstant*, vilket kan ha något med det att göra. Cirka 2 veckor innan presentationen så sa jag till mig själv "Jag kommer klara presentationen, jag kommer att vara lugn under presentationen" flera gånger per dag. Måste säga att det faktiskt varit effektivt, då jag knappt kände mig nervös under själva presentationen. Samt att jag skippade att ha ett manus, för då kände jag mig mer bekväm, då jag inte behövde memorera allt. Andra saker som jag fått direkt från kursen är 'om så strategier' som jag börjat använda mig av. Jag har faktiskt skapat ett flertal som jag då använder mig av. Ett exempel är, *när jag ser att klockan är 11:21 så skickar jag ett meddelande till en av mina kompisar*. Detta är mest en social gest, som påminner mig om att skriva till personer som jag bryr mig om. Ett annat exempel är något som passar just nu till våren, *att om jag hör en fiskmåls skrika, så ska jag le*. Det gör sådant att jag slumpmässigt får positiva tankar mitt på dagen.
- Välja goda vanor. jag har (1) Tränat regelbundet, främst styrketräning men *minst ett konditionspass i veckan*. Det har hjälpt med min koncentration under dagen. (2) Läst minst 10 sidor av valfri bok varje dag. Har gjorts under flesta dagar men vissa dagar var jag för trött och glömt.

Strategi 3: Tänk igenom dina mål och värderingar

- För att ge mina mål en tydlig struktur och riktning har jag börjat *sätta upp kortfristiga mål för mig själv och dokumentera dem i min Google-kalender med specifika deadlines*. När jag når mina uppsatta mål belönar jag mig själv genom att köpa en påse chips som ett sätt att fira och uppmuntra mig själv. Denna strategi har inte bara hjälpt mig att uppnå mina mål mer effektivt utan också ökat min motivation och självförtroende. Som ett resultat har jag sett *betydande förbättringar i mina studieresultat och prestationer på tentor jämfört med tidigare*.
- Tänk igenom dina mål och värderingar: För att hantera min ångest och främja en positiv mental inställning har jag börjat *reflektera över de positiva händelser* som inträffar under dagen innan jag går och lägger mig. Denna enkla dagliga rutin har haft en betydande inverkan på mitt välbefinnande och min förmåga att hantera stress, vilket i sin tur har haft en *positiv effekt på mina studier och resultat*.
- Tänk igenom dina mål och värderingar: Har under denna period funderat mycket på mina mål och värderingar och kommit fram till att det är de saker som jag behöver fokusera på, har inga nya mål eller värderingar just nu men jag kommer fortsätta att tänka på detta, utvärdera och sätta upp nya mål när det är rätt tid för det.
- Gällande mål och värderingar så har den punkten hamnat lite på hyllan, men av goda anledningar. Min sambo blev utbränd i höstas och funderar på att byta yrkesinriktning, det känns därför naturligt att vänta in henne och *lägga upp en gemensam plan som dessutom innehåller våra individuella mål*. Så den står still just nu i väntan på att genomföras i sommar. Träningen gick bra i början, men perioder av VAB och egen sjukdom som löst av varandra har inneburit att det inte blivit någon riktig regelbundenhet i det. Nya tag tas nu under försommaren!

- Jag har kommit fram till att det är *viktigt att jag sätter upp mindre mål och nöjer mig med att jag klarar dem. Innan har jag haft problem med att jag ställt för höga krav på mig själv och haft för höga mål.* Det här har lett till att jag inte klarat målen och sedan mått dåligt över det. Om jag kan lära mig vara nöjd med mindre kommer det förhoppningsvis leda till att jag automatiskt förbättra min självkänsla, då jag kan vara nöjd med att jag klarar mina mindre mål i stället för att jag är missnöjd med att jag inte klarar mina för stora mål. Samma princip gäller även för att skaffa nya vanor. Då det är viktigt att jag börjar smått och långsamt arbetar mig uppåt.
- Tänk igenom mål och värderingar – det här var tidskrävande, jag skrev ner mina mål för att få en guide om vad jag jobbar mot och det kändes bra att se det skrivas ner på papper.
- Jag ska börja tänka igenom mina mål och värderingar. Detta är nog den punkt som har haft minst utveckling under de senaste veckorna, dock tror jag inte att detta beror på att tanken om att tänka igenom sina mål och värderingar är dålig eller något svårt utan beror snarare på att jag redan visste vilka mina mål var och vilka värderingar jag strävar efter, *dock tyckte jag att det hjälpte till att skriva ner mina mål.*
- Tänk på mina mål och värderingar: Detta har tyvärr bara hänt konkret en gång. Däremot har jag under hela tiden gått och haft detta i bakhuvudet. Hade nog behövt sätta mig ner lite oftare, kanske till och med avsätta en specifik tid för ju se över mina mål och värderingar för att se att jag är på rätt väg.
- Tänk igenom dina mål och värderingar: Jag satte ett mål att läsa ut min bok innan mars månad vilket jag lyckades med.
- Tänk igenom dina mål och värderingar: (1) Jag har reflekterat över vad som är viktigt för mig i livet och vad jag vill uppnå. (2) Jag har skrivit ner mina mål för de kommande åren, både inom mitt privatliv och mitt yrkesliv. (3) Jag har identifierat mina styrkor och svagheter och hur jag kan använda dem för att nå mina mål.
- Under tänk igenom mål och värderingar skrev jag att jag skulle lägga ordentligt mål till denna inlämning. *Mitt mål var att återkomma till basketen igen som jag även hade skrivit i dokumentet. Det kan jag stolt säga att jag har gjort.* Jag har även haft ett möte med min fysio som har sagt att jag äntligen är “frisk” och att knät ser väldigt bra ut. Målet är uppnått och det känns väldigt bra.
- Tänka igenom mål och värderingar har jag gjort, exempelvis har jag delat upp mina mål i mindre delmål. Det mesta har med att läsa att göra.

Strategi 4: Lägg in fysisk träning i ditt schema

- Den tredje vanan är att ha *fysisk aktivitet som del i mitt schema*, vilket jag upplevde initialt som utmanande. Det var inte först förrän jag upplevde de positiva effekterna som att min attityd kring träning ändrades. Därefter blev jag mer uppmuntrad att fortsätta och i samband med att jag hittade en person att träna med blev gymmet en rolig upplevelse.
- Fysisk Träning: Jag har ökat fysisk träning en del, jag *går ut oftare och rör mig än vad jag gjort innan.* Men detta har börjat avta i läsperiod 4 tack vare en kurs inom hållbar utveckling som har hållit en så pass hög arbetsbelastning att jag inte orkat ta mig ut och röra på mig på samma sätt som innan. Men jag har blivit bättre och fortsätter även bli bättre ännu.
- **Lägg in fysisk träning i schemat:** Troligen den punkt där jag kommit kortast mot mitt mål, men efter föreläsningen från Anders Hansen så har jag en väldigt god känsla och bra

inställning till det. *Jag är helt säker på att jag kommer lyckas med detta mål* och när jag gjort det kommer målet vara att hålla i gång med träning.

- Punkt 4, om fysisk träning, har jag märkt enorm framgång. *Jag har som utlovat börjat springträna och det går mycket bra än så länge. Min plan är att fortsätta och testa mina nya springvanor mot dels Chalmersmilan den 8e maj samt Göteborgsvarvet den 18e maj.* Jag har inte börjat med någon lagsport än, då jag valt att prioritera löpningen. Men jag ska börja leta efter något intressant lag att gå med i.
- Det har inte gått lika bra med den fysiska träningen. Det känns som att jag inte har någon tid att träna men egentligen tror jag att det handlar om att jag känner mig allmänt överväldigad i livet. Jag har många roliga saker som jag gör men har också en del att göra i skolan. Det gör att jag bara vill ta det lugnt när jag är ledig vilket gör att jag inte tar tag i min träning. Något jag dock har gjort är att få in mer motion i min vardag på andra sätt. *Jag försöker att gå i trappor i stället för att ta hissen och jag går ibland i stället för att ta spårvagnen någon hållplats.*
- Fysisk träning har jag genom social press från mina vänner börjat planera en vecka i förväg där vi ska löpa ihop, tidigare har det varit styrketräning men jag har lärt mig att kondition är viktigare, något som förstärkts efter Anders Hanséns föreläsning. Det blir inte alltid samma dagar eller tider men det blir i alla fall av till skillnad från tidigare där det blev spontant dagen innan eller samma dag vilket har lett till att det blivit mer regelbundet. Jag har även kommit igång med träning på egen hand däremot spontant där.
- Lägga in fysisk träning i schemat: *Detta är den punkt jag har lyckats bäst med, jag tränar aktivt 5-6 gånger i veckan på ett roterande 4 dagars schema där jag ändrar vad jag tränar de tre första dagarna och vilar den fjärde, och har därmed uppnått det målet jag satte.* Dock tror jag att det inte skulle vara hälsosamt att sätta ett nytt mål utan det är bättre att försöka hålla mig till den nivån av träning jag ligger på nu eftersom jag fortfarande ser stor utveckling.
- Har lagt extra fokus på konditionsträning och planerat mina veckor för att inkludera spinning, löpning och helkroppspass. Har även inskaffat en cykel vilket utökar vardagsmotionen, samt att man piggnar till bättre på morgonen och tar sig snabbare till campus. Har dock inte anmält mig till någon tävling/lopp men känner att det flyter på bra ändå just nu.
- Lägga in fysisk träning i schemat: Detta är egentligen också en god vana. När jag satte det här målet tränade jag thaiboxning ca 2ggr per vecka, men nu tränar jag 3-4 ggr per vecka vilket jag är nöjd med. *Skolan känns lättare och har funnit flera nya vänner genom träningen.*
- Jag har börjat träna regelbundet, tre gånger i veckan.
- Lägga in fysisk träning i schemat: Jag har lyckats att lägga till två tillfällen av 30 min pulshöjande träning i form av trappmaskin på gymmet. Detta funkar bättre för mig än löpning, där jag tyvärr upplevde upprepade skador till följd av löpträning. Att få till dessa pass känns extra viktigt efter att ha kollat på Anders Hanséns presentation om hjärnforskning inom detta område.
- Fysisk träning är något som jag också har implementerat ytterligare och höjt det till 5-6 pass per vecka där jag styrketränar. *Jag försöker även få in en lång promenad varje dag* där jag är ute och går utan musik för att rensa tankarna och undvika att stimulera hjärnan så mycket. Dock har jag under en period haft bihåleinflammation och inte kunnat träna på grund av det, nu är jag däremot tillbaka på banan och försöker köra hårt varje vecka.

- Jag har fått hjälp av vänner att ta med mig till ett gym för att träna. Men har där fått problem som gjort att jag inte kunnat fortsätta träna.

Strategi 5: Träna in ett bra kroppsspråk och en bra röst

- *Att träna in ett bra kroppsspråk och röst har gått bra.* Jag har provat att lägga in lite mer kraft i min röst, vilket jag känner har gått ganska bra. Vidare känner jag mig även lite mer självsäker med mitt kroppsspråk.
- *Bättre Kroppsspråk:* Jag har gjort små förbättringar i detta, och detta med tanken att små förbättringar är förbättringar. Jag finner fortfarande viss svårighet både i kroppsspråk och kommunikation men anser att små förbättringar är ett viktigt steg och att tvinga på större förbättringar kan ha en mer negativ effekt.
- *Träna in ett bra kroppsspråk och en bra röst. Jag tänker mycket mer på hur jag låter och hur jag rör mig när jag kommunicerar med andra* men tycker det är svårt att veta om jag gör det bättre än tidigare. Känner mig inte riktigt redo att utvärdera detta mål.
- *Det har gått bra att förbättra mitt kroppsspråk* det senaste. Jag har försökt att hela tiden ha en bra hållning och har behövt påminna mig själv om att göra det flera gånger. Det är lite svårt att tänka på det hela tiden men jag tänker att det kommer att komma mer naturligt med tiden. Jag känner annars att det är lite svårt att veta hur jag annars ska ha ett ”vinnande kroppsspråk”. Antingen att se självsäker ut eller att använda kroppsspråket för att förbättra sig själv. För att förbättra sig själv menar jag att använda sig av ett ”vinnande kroppsspråk” likt det som användes i det TED-talk som vi såg i förra inlämningsuppgiften. Där menar talaren att vi kan använda oss av kroppsspråket för att peppa oss själva och för att förmedla vårt budskap på ett annat sätt.
- *Kroppsspråket har jag inte övat alls lika mycket på, mycket för att jag egentligen inte ansett att jag har behövt det då min jag tror att jag är rätt tydlig och få missförstånd uppstår. Något jag i stället övat på är min dåliga ovana att ibland avbryta folk när jag anser min åsikt mer välformulerad eller värdig, vilket är en oattraktiv egenskap. Detta har jag övat på genom att inte reaktivt avbryta folk när de pratar, alltså ta kontroll över mina reaktioner och stanna upp innan jag agerar. På det sättet kan jag identifiera och analysera mina känslor innan de får mandat att agera.* Jag tror att denna insikt hjälper mig att vidare inse att jag har kontroll över mitt eget liv och kan styra hur jag agerar.
- *I samband med det muntliga framförandet i denna kurs har jag fått chansen att träna in en bättre röst.* Jag höll framförandet för mig själv (inspelning) och för min familj och försökte förbättra hur jag pratade, i stället för att lägga överdrivet mycket tid på vad jag sade. *Jag lärde mig att genom att betona rätt ord kunde jag få fram min poäng på ett mycket mer övertygande sätt. Jag såg till att ha en stark röst som visade på självsäkerhet och kunskap. Att prata långsammare var också något som jag lade mycket fokus på.* Mitt kroppsspråk var något jag däremot lade mindre tid på. Jag försökte mest tänka på att ha en stolt hållning och att inte stå för stilla medan jag pratade. I framtiden vill jag dyka djupare i hur jag kan använda mitt kroppsspråk på ett mer övertygande sätt.
- *Öva in ett bra kroppsspråk. Tycker själv att mitt kroppsspråk blivit bättre, gömmer mig inte lika mycket med armarna i kors och när jag talar med andra mer framåtutad och intresserad.*
- *Träna på bra kroppsspråk och röst – jag har ansträngt mig medvetet för att gå rakt på ryggen och tala klart och tydligt men det pågår fortfarande.*

- Träna in ett bra kroppsspråk: *Jag har börjat att medvetet breda ut mig” och se mer avslappnad ut i möten* med människor och sociala sammanhang generellt och kan till min förvånad märka direkt hur jag även slappnar av i sinnet och kan vara mer ”mig själv”.
- Under Träna in ett bra kroppsspråk och en bra röst har jag tyvärr inte gjort någon ordentlig övning men har tänkt på det en del när jag har pratat med någon. Jag skrev sist att jag ofta inte avslutar mina meningar eller bara antar att personen jag pratar med förstår vad jag säger och då var det oftast missförstånd. Så för att motverka detta har jag valt att förklara situationen eller det jag vill säga ordentligt, utan några genvägar så att missförstånd inte sker.
- För detta mål tror jag att jag har förbättrat mig på. *Jag har försökt att le och har bättre position. Men det är lite svårt att kvantifiera någon jättestor skillnad. Men jag känner mig bättre.*
- Träna in ett bra kroppsspråk och en bra röst. Har gjort detta med kroppsspråk men minskat till 10 min då jag började ha tidsbrist under dagarna. Har inte riktigt gjort detta med att träna in en bra röst då jag tyckte det var lite överdrivet att spela in samtidigt som jag redan aktivt övervakar mitt kroppsspråk i spegeln.

Strategi 6: Läs många böcker

- Läs många böcker: Har genom denna och en annan kurs fått lite mersmak för läsning, men är inte riktigt på det stadiet jag har som mål: Att läsa ca 30-60 minuter på kvällen innan jag ska sova.
- *Jag läser böcker oftare än innan* och jag gillar verkligen att slappna av genom att läsa en bok på kvällen. Det är något som jag verkligen vill fortsätta med. Dessutom kommer jag att fortsätta jobba på mitt kroppsspråk. Jag kommer även att försöka träna mer eftersom jag vet att det kommer att gynna mig i det långa loppet.
- Punkt 6, att läsa många böcker. Här har jag tyvärr haft minst framgångar. Jag har helt enkelt valt att ta tid till annat. Med mina studier, träning, löpning och Cortègen, så har jag inte haft någon tid över att läsa. Detta kommer dock förhoppningsvis ändras under sommaren då jag får mycket mer tid att läsa.
- Läs många böcker: Inte nått detta mål riktigt men har läst ”Power of now” och ”Personlig utveckling från grunden” så vill se det som ett steg i rätt riktning.
- Läs många böcker: (1) Jag har läst en bok och lyssnat på sammanfatning av två böcker om personlig utveckling och mental hälsa. (2) Jag har börjat läsa en bok om evolution “The Selfish Gene” av Richard Dawkins.
- Jag har fortsatt med att läsa många böcker, där jag *läser minst 20 minuter per dag*. Jag har varvat med att läsa de böcker som behövs för kurser samt med böcker som jag läser utanför skolan. Jag har läst ut en bok i år och har precis påbörjat en ny, en självbiografi, vilket är något jag inte läser så ofta.
- Under läs många böcker skrev jag att jag skulle försöka sätta ett mål där jag läser en bok om månaden och det har tyvärr inte gått så bra. Nu var det inte så länge sen första inlämningen gjordes men jag har fortfarande det nedskrivet och ska försöka uppfylla det under sommaren.

- Jag har börjat läsa vissa böcker men har funnit mig läsa för att jag måste och inte för att jag tycker det är roligt eller intressant. Det är inte det som är mitt mål. Mitt mål är att jag vill hitta böcker som jag vill läsa och där jag känner att jag inte vill sluta läsa. Så mitt arbete fortsätter där med att hitta bra böcker.
- Jag har nämligen köpt in 5-6 böcker som jag planerat att läsa igenom, där jag snart är färdig med den allra första boken. Varje dag läser jag inte eftersom att vi har relativt mycket kvar att göra i andra kurser. Men *under sommaren har jag planerat att läsa ett flertal böcker.*

Strategi 7: Ta fullt ansvar för ditt eget liv

- Jag har försökt att *ändra på mitt tankesätt gällande mitt liv.* Jag bor fortfarande hemma och låter min familj ansvara för ganska mycket i mitt liv, men nu har jag *börjat ta mer ansvar* och bestämma mer över vart mitt liv är på väg, även när det gäller små saker. Dessutom har jag som mål att flytta hemifrån för att bli mer ansvarsfull person.
- Den sista vanan med att ta ett eget ansvar över mitt liv gick relativt bra. Jag upplever inte längre hur jag saknar kontroll över situationer, även när jag möter motstånd. Att införa dagliga rutiner och skapa tydliga scheman med hjälp av kalender har varit avgörande för mig att hantera problemen och utmaningar.
- Det sista målet, att ta fullt ansvar för mitt liv, går bra. Jag *tar hand om problem som uppstår direkt* utan tvekan, vilket känns väldigt skönt på sikt då det inte känns som att något problem jag stöter på faktiskt "blir ett problem". Jag yttrar mig även bara om sådant jag genuint tycker, och håller mig annars undan från att göra några yttranden, vilket känns bekvämt då jag vet att missförstånd inte kan ske så enkelt.
- Ta fullt ansvar för ditt eget liv: Ytterligare en punkt som är svår att utvärdera, men jag påminner mig själv väldigt ofta om att *ingen annan kommer göra något åt mig och att det endast är jag som kan se till att jag får ett så bra liv som jag önskar.* Även om jag har svårt att ge mig själv erkännande för vad jag gör bra så är både denna kurs och terapin jag går i tecken på att jag faktiskt försöker ta fullt ansvar för mitt liv.
- Den sista punkten är något som jag idag nästan tar för givet. *Jag försöker aldrig att skylla ifrån mig eller klaga när något inte går som jag vill.* Jag har reflekterat en hel del på vilka val som lett mig till där jag är idag och vad jag måste göra för att komma dit jag vill. Det har både varit en lärorikt men ibland även skrämmande, men på ett bra sätt. Det har fått mig att värdera min tid mer.
- För att ta fullt ansvar för mitt liv har jag börjat fundera mer över mina egna önskemål och *inte låta mig styras för mycket av andras förväntningar.* Jag har också börjat reflektera över min framtid och tar aktivt steg för att fatta välgrundade beslut, både när det gäller min utbildning och min ekonomi. Exempelvis har jag *kommit igång med ett värdepapperssparande* som rört sig i en positiv riktning.
- För denna punkt handlade det mycket om mindfulness och perspektiv. Jag behövde liksom acceptera läget jag var i och tänka, "vad kan jag göra nu?" i stället för att "vad måste göras?". Jag tog det mesta i delsteg och planerade mycket mer än innan och jag kollade också från ett mer globalt eller bredare perspektiv på livet. Jag tänkte liksom "jag gör det jag kan nu" och för det jag inte kunde göra tänkte jag "kommer detta påverka mig i längden?" Och svaret var oftast nej på detta.

- Sista punkten för mig var att jag skulle ta fullt ansvar för mitt eget liv. Svårt att definiera exakt framgång här men jag har med hjälp av boken jag valde för denna kurs aktivt tränat på att ifrågasätta mitt irrationella tänkande och på så vis skulle jag påstå att *jag har klandrat mindre på andra för mina egna eventuella snedsteg.*
- Jag tycker också att jag är på väg med att ta mer ansvar för mitt liv. Boken som jag läser "7 Habits of Highly Effective People" fokuserar mycket på ens självständighet och jag tycker att jag kommer bli en mer ansvarig person när jag implementerar vad jag har läst.
- Att ta fullt ansvar för mitt liv: Detta är en svår punkt att medvetet jobba med tycker jag. Jag upplever att jag *blivit lite bättre på att reda ut saker i min relation i stället för att försöka låta saker passera som egentligen kräver uppmärksamhet från båda parter.* Attityden har jag försökt tänka på ibland och upplever att jag kan släppa en del bekymrande tankar för stunden och uppskatta tankar om allt som faktiskt är bra i mitt liv för tillfället. Om än detta absolut inte sker varje dag, så märker jag ändå små framsteg.
- Att *välja en attityd som gagnar mig och att ta eget ansvar för mitt liv gått väldigt bra,* har tyvärr inget konkret exempel på detta men det känns i alla fall som det skett en förändring.

Övriga synpunkter:

Här är några sammanfattande synpunkter som lämnats av studenter inom ramen för inlämningsuppgiften, men utanför redovisningen av vilka framsteg de gjort med de valda punkterna:

Sammanfattning: Jag är nöjd med hur det har gått hittills med mitt arbete med personlig utveckling. Jag har *redan märkt en positiv effekt på mitt liv* och jag är motiverad att fortsätta arbeta med mina mål. Jag har *lärt mig mycket om mig själv* under den här tiden. Jag har insett att jag är kapabel till mer än jag trodde och att jag har många resurser inom mig. Jag har också lärt mig att det är viktigt att ta hand om mig själv både fysiskt och mentalt för att kunna nå min fulla potential.

Generellt i den här kursen *lärde jag mig jättemycket om stresshantering* som var jätte viktigt för mig och jag var jättedålig på den. Jag även var sjuk för ungefär fem månader pga stress och ångest och lades in på sjukhus för några nätter. Men med att använda de lösningar som var i föreläsningar samt boken känner jag att så småningom tar jag över min stress och kommer att hantera den. Några saker som jag gjorde själv och såg påverkan av är att jag började röra mig, äta hälsosamt och göra meditation. Den *hjälpste mig att ha färre skadliga tankar*, till exempel vågade jag inte ha vissa kläder för jag antog att jag var för tjock och vågade inte jobba med vissa projekt för jag trodde inte jag var "smart enough", men med metoder för att försöka använda lösningar för att ha mindre skadliga tankar och att motivera mig med affirmationer "jag kan" eller "Du ser OK ut" började jag ha de kläder som jag ville och började projekten som jag såg att jag kunde göra på ett väldigt bra sätt. Jag hade depression och ångest och tog tabletter p g a dessa, men sedan började jag fokusera på mig själv, röra på mig, läsa flera böcker som är min favorithobby och ha meditation och mindfulness, tänka positivt och ha en lista för att hantera stress i stressiga moment, kunde jag minska dosen av tabletter och mitt mål är att prata med min läkare och snart sluta att ta dem. Tack för den användbara materialet som är nödvändigt för alla, speciellt studenter.

Jag tycker att jag över lag försöker se saker med ännu lite bättre inställning än tidigare. Mitt motto har, i alla fall när det rör saker jag brinner för, varit "Allt går att lösa, det omöjliga tar bara lite längre tid." och det var den inställningen som gav mig modet att söka Chalmers trots att jag är nybliven husägare, har två barn och börjar närma mig 40. Men när det gäller andra saker; som hälsa, träning, självkänsla så är det svårare. Men det är små steg som gäller, och kan man bara få

rutin på att göra någon liten förändring varje dag så kommer det på sikt att påverka det stora också är min övertygelse.

Referenser

- Bandura, Albert, (1977), *Social Learning Theory*, Prentice Hall.
- Beck, Aron T. (1979) *Cognitive Therapy and the Mental Disorders*.
- Callesen, Pia, (2019), *Lev mer – Tänk mindre – Bli fri från depression med metakognitiv terapi*, Norstedts.
- Clear, James, (2018), *Atomic Habits*, Cornerstone Press.
- Cuddy, Amy, (2015), *Närvara: Stärkt självförtroende med kroppens hjälp*, Libris.
- Duckworth, Angela (2017), *Grit – Konsten att inte ge upp*, Natur och Kultur.
- Duhigg, Charles, (2014), *Vanans makt*, Natur och Kultur.
- Dweck, Carol (2017), *Mindset – Du blir vad du tänker*, Natur och Kultur.
- Emmons, Robert A, (2008), *Thanks! How the new science of gratitude can make you happier*, Schibsted Förlagen.
- Fogg, BJ, (2020); *Mikrovanor: de minimala förändringarna som ger maximala resultat*, Volante.
- Gilbert, Paul, (2012), *The Compassionate Mind – A new Approach to Life Challenges*, Constable.
- Goleman, Daniel; Davidson, Richard J, (2018), *Stillhetens styrka – Vetenskapen om meditation*, Volante.
- Hansén, Anders, (2016), *Hjärnstark – hur motion och träning stärker din hjärna*, Fitnessförlaget.
- Lagercrantz, Agneta (2014), *Självmedkänsla*, Natur & Kultur.
- Nilssonne, Åsa, (2009), *Mindfulness i hjärnan*, Natur och Kultur.
- Perris, Carlo (2003), *Kognitiv terapi i teori och praktik*, Natur och Kultur.
- Ratey, John J; Hagerman, Eric (2013), *Spark: The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain*, Little Brown & Company.
- Schenström, Ola, (2019), *Mindfulness i vardagen*, Månpocket.
- Seligman, Martin (2006), *Learned optimism – How to Change Your Mind and Your Life*, Vintage & Free Press.
- Thomas, Bertil; Evling, Chrissie & Heikkilä, Arto, (2021a), *Personlig utveckling på Chalmers, Campus Lindholmen, Erfarenheter efter sex år med en kurs inriktad mot personlig utveckling på Chalmers, Campus Lindholmen*, Rapport, Chalmers.
- Thomas, Bertil, (2021b), *Personlig utveckling från grunden – Inre ledarskap och professionell utveckling*, andra upplagan, Sanoma utbildning.
- Thomas, Bertil & Giota, Joanna (2022), *Personlig utveckling – ur ett studentperspektiv*. Rapport Chalmers EDITI.
-