
100

ANLEDNINGAR
ATT GÅ MED I

PROGRAMMET

100

ANLEDNINGAR

1. ...hjälper dig att få struktur i tillvaron. Ordning och reda du vet.
2. ...ger dig inspiration och idéer som kommer berika ditt liv.
3. ...kommer hjälpa dig förstå att de "problem" eller utmaningar som du brottas med inte är unika. Det finns fler som du!
4. ...är ett utmärkt komplement till övriga insatser vid sjukskrivning för tex stressrelaterade tillstånd.
5. ...kommer hjälpa att ta eget ansvar över ditt liv på ett djupare plan.
6. ...du prioriterar dig själv och vad kan vara viktigare än det?
7. ...ger helhetsperspektiv på ditt liv. Lite helikopterperspektiv till och med.
8. ...du kommer inte känna dig ensam.
9. ...du blir duktig på reflektion och att se inåt. Där inne bor det viktigaste du har.
10. ...du kommer ges möjlighet att skapa hållbara rutiner.
11. ...du lär dig vad självkänsla verkligen handlar om och stärker den i ditt arbete med dig själv.
12. ...du jobbar i din egen takt. Det gör du alltid när du arbetar med mig.
13. ...du kan inget annat än att få ny kunskap.
14. ...du kommer fördjupa kunskaper du redan har eller se skarpare på det du redan vet.
15. ...du får en gemenskap med människor som är intresserade av samma ämnen som dig
16. ...du får alltid färdigt material att jobba med så du slipper hitta på själv.
17. ...du får egentid i 30 min per vecka. Mer om du ser till att ge dig själv mer
18. ...det kommer att vara utvecklande. På något sätt. Mycket eller lite.
19. ...du kommer att få bättre grepp på vad du vill med ditt liv.
20. ...du lär dig planera ditt jobb och dina aktiviteter utifrån din egen vardag och din kapacitet.
21. ...du får hjälp med att hitta din väg och göra den till det självklara i ditt liv.
22. ...du jobbar med din personliga utveckling på ett enkelt sätt.
23. ...du får utmaningar som skapar resultat i ditt liv. Utmaningar ger krydda till tillvaron.

100

ANLEDNINGAR

24. ...du kommer lära dig om fokus och hur du hittar det det inom dig själv vid varje valt tillfälle.
25. ...du blir ett ess på time management. Det går inte att undvika.
26. ...du kommer inte glömma bort dig själv. Du kommer bli påmind.
27. ...du är viktig! Mer än så behöver jag inte säga om det.
28. ...du kommer förstå att du får lov att ta tid för dig själv. Din tid är viktig.
29. ...du får filmer med variation på ämnen löpande. Mycket bekvämt.
30. ...du kommer bli förvånad över vilka ämnen som intresserar dig.
31. ...du kommer hitta nya vänner i det community som skapas i 100-programmet
32. ...du har allt samlat på ett ställe och slipper leta efter det som passar för din personliga utveckling
33. ...du är i centrum. Alltid. Alla är i centrum och du i ditt centrum.
34. ...det är ett växande bibliotek med kunskap.
35. ...en film i veckan ger kontinuitet och kontinuitet skapar vana och vana skapar trygghet.
36. ...du ges utrymme att utveckla dina tankebanor och kan komma att hamna precis var som helst.
37. ...du utmanas att göra saker du inte kommit på själv att göra. Spännande!
38. ...du kommer våga dig utanför din box. Den där som du nu kan utantill.
39. ...din komfortzon kommer utökas. Den blir större och större för varje utmaning.
40. ...ditt självförtroende kommer öka. Det är oundvikligt när du jobbar med dig själv.
41. ...du lär dig mer om dig själv för det finns alltid fler bottnar.
42. ...du kommer få frågor som tar dig till nya nivåer om dig själv.
43. ...du kommer känna glädje. Jepp, glädje. Man blir glad av att lära sig.
44. ...din nyfikenhet kommer öka. Det du. Det kan bli intressant på riktigt.
45. ...din omvärld blir större. På många olika sätt.
46. ...du kanske hittar din passion i livet. Det vore ju helt fantastiskt.
47. ...du kommer våga ta steg du inte vågat ta tidigare. Mod är vackert.

100

ANLEDNINGAR

48. ...du kommer bli bättre på att ifrågasätta det du gör i ditt liv och därmed göra det som är viktigt på riktigt.
49. ...du kommer våga drömma. Drömma stort.
50. ...dina visioner kommer bli större, vidare och fyllda med fantastiskheter.
51. ...du kommer lära dig att göra jobbet. Du vet det där du vill göra men idag inte får gjort.
52. ...du kommer hitta ditt sätt att bekämpa prokrastinering. Skjuta upp beteende har vi alla. Lite i alla fall.
53. ...dina att göralistor kommer vara exemplariska och passa DIG perfekt.
54. ...nej är ett ord du kommer att använda oftare. Det är ett bra ord att kunna.
55. ...du kommer ta ansvar för ditt liv. Jupp. Helt själv.
56. ...du kommer förstå varför du inte ska jämföra dig med andra. Det kommer få dig att må bättre att inte göra det.
57. ...du kommer tycka om dig själv mer och mer. Fint eller hur?
58. ...du kommer ta ansvar för din egen utveckling. Mhm! Det är ditt ansvar.
59. ...du kommer gräva där du står och inte känna att du behöver en massa för att börja.
60. ...du kommer inte längre vara rädd för att missa något. FOMO är long gone.
61. ...du kommer värdera dig själv högre. Very mycket högre.
62. ...du kommer inte längre oroa dig för att vara dumast i rummet. Varför? Det är inte så illa att vara den som inte kan allt.
63. ...du kommer alltid veta vad som är nästa steg. Det hjälper dig framåt.
64. ...du kommer förstå varför flexibilitet är viktigt även om du är grym på att planera.
65. ...du kommer bli mer förstående för andra eftersom du inser vilket arbete det är att förstå sig själv.
66. ...du kommer hitta nya intressen. Kul va?
67. ...du kommer våga göra saker som du känt inte är för dig. Varför skulle det inte vara något för dig egentligen?
68. ...du kommer bli en bättre partner och vän. Det är alltid värt mkt.

100

ANLEDNINGAR

69. ...du kommer trivas i ditt eget sällskap. Ooo, den du.
70. ...du kommer hitta sätt att hantera sociala situationer som du idag helst undviker.
71. ...du kommer skapa goda vanor som bidrar till en skön och trivsamt vardag
72. ...du kommer bli snällare mot dig själv. Självsnäll är alltid bra.
73. ...du kommer inse vikten att göra saker för din egen skull.
74. ...det blir en rutin att kika på filmerna. En rutin som bidrar till något gott.
75. ...du kommer förstå dig på hur man sätter mål och hur du uppnår dem. En bra skill att ha.
76. ...du kommer kunna formulera dina livsmottn vilket gör det enkelt att leva ett rätt liv.
77. ...du kommer finna glädje i varje dag även en dag som känns riktigt pissig.
78. ...du kommer se det vackra i det lilla och känna glädje för att det finns.
79. ...du kommer uppskatta det enkla. Det enkla är, ja vad säger man...enklare
80. ...du kommer bli en fena på att utvärdering och det gör att du kommer veta vad du gillar och inte gillar.
81. ...du kommer få ett batteri med självreflekterande frågor som leder framåt.
82. ...du kommer våga sluta göra saker. Det ger fokus på det du vill göra.
83. ...du kommer inte längre känna att gräset är grönare på andra sidan.
84. ...du kommer få stöttning av andra när du tar dig an något nytt. Community är fint att ha.
85. ...du kommer förstå dina rädslor och bekämpa dem.
86. ...du kommer ha lättare för att planera inför projekt både på fritiden och i jobbet
87. ...du kommer känna att planering är kul men inte livsavgörande.
88. ...du lär känna mig. Det kanske är positivt.
89. ...du sätter ord på vad du tycker om vilket underlättar dina val.
90. ...vem vet, du kanske byter karriär. Det har hänt.
91. ...du blir medveten om att framåt är den bästa vägen. Det som varit känner du redan till.

100

ANLEDNINGAR

92. ...du blir medveten om att framåt är den bästa vägen. Det som varit känner du redan till.
93. ...du kommer uppnå mål. Nya och de som stått på din lista länge.
94. ...du kommer se med öppna ögon på livet och det ger en klarhet som är fin att ha.
95. ...du kommer glädjas åt din egen framgång och andras.
96. ...du kommer kunna definiera dina begränsningar och vända dessa till något bra.
97. ...du kommer träna på att släppa perfektionen och istället vara nöjd med det arbete som du gör.
98. ...du kommer bli bra på att ta hand om dig själv. Alltså det här som har med self care att göra. Vårda ditt yttre och ditt inre.
99. ...film är kul. Alltid kul. Och du kommer få en i veckan som du ju redan vet vid det här laget.
- 100** ...jag tycker bara helt enkelt att du ska gå med. Detta kommer att bli bra och du kommer att gilla det. Jag är rätt övertygad om det. För vem gillar inte film och vem gillar inte att utvecklas?

100-programmet är ett medlemsprogram. Ett program där du tar dig själv på allvar. Du ger dig själv tid att utvecklas, förfinas och ta steg framåt. 100-programmets bas är film. En film i veckan med tillhörande uppgift, utmaning eller uppmaning. Till detta finns såklart ett community (likt Facebook) där du kan lära känna andra medlemmar. Med dem kan du stöta och blöta uppgifterna, din väg mot dina mål eller livets utmaningar.