

## Skatta din lycka

### Område: Insikt

En övning som kan användas av såväl elever, klienter som för personalgrupper. Övningen är fritt översatt från Babineaux och Kromboltz 2013 "mapping your luck". De menar att lärande och framgång ofta bygger på att ta små steg och att våga agera snabbt, göra misstag och lära av misstagen, ta ett nytt steg framåt. Lev i nuet men reflektera över vad du gör av din tid och agera. Mycket handlar om att ha roligt och det har man oftast om skolan/arbetet känns meningsfullt och inspirerande.

**Syfte:** Övningen handlar om att fokusera på vad som ger mening och är utvecklande i vardagen och att byta ut det som är trist och inte ger någon tillfredställelse. För individen kan det leda till en bättre karriärutveckling. Fokusera på det som för dig närmare målet och byt ut sådant som tar kraft och för dig längre från vart du vill.

För en arbetsgrupp, t. ex. vägledare med avseende på sitt arbete. Försök styra över dina arbetsmetoder och arbetsuppgifter till de som ger dig tillfredställelse och för dig framåt mot målet att dina sökande/klienter utvecklas i positiv riktning.

### Arbetsgång:

#### 1). Tänk tillbaka på den senaste månaden och försök minnas var du befann dig.

##### Exempel på frågor.

Vad gjorde när du vaknade, och innan du gick och lade dig

Hur tog du dig till skolan

Hur agerade du på lektionerna, rasterna

Vad gjorde du efter skolan

Hur mycket pluggade du

Vem umgicks du med

Var tillbringade du din fritid

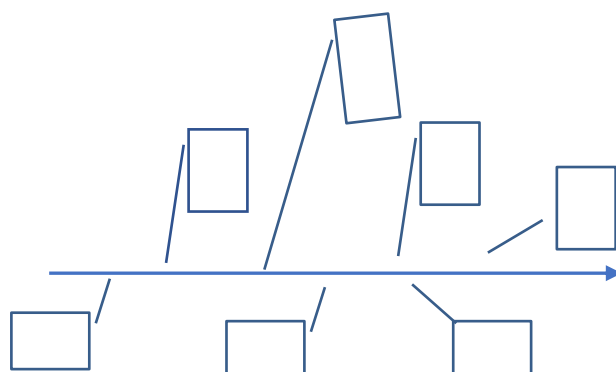
Vad gjorde du på helgerna

Hur mycket använde du din mobil, datorn

Vilka böcker läste du

#### 2). Gör en karta över var du tillbringat din tid under veckan.

Förslagsvis som en tidslinje och mapping, se figuren.



**3). Fundera över hur roligt det har varit eller hur lycklig du varit när du var på de olika platserna och gjort det du gjort**

Använd en skala 1–10 där 10 är det mest positiva när det handlar om nyheter, personlig utveckling, något du är speciellt nöjd med och oväntade möjligheter du mött på platserna.

Identifiera platser på kartan där du fått låga siffror på skalan och fundera på vilka roliga saker som du kunde ha gjort istället för det du gjort.

Ersätt de trista platserna med nya aktiviteter och experiment.

**Metodens namn:** Mapping your luck, *Babineaux och Krumboltz* (2013)

**Område:** Insikt

**Syfte:** Skapa en positivare egen arbetsmiljö genom att vitalisera dina tankar

### Arbetsgång

**Privat** (gärna som uppvärmning inför arbetsplatsen)

Tänk tillbaka över den senaste månaden och försök minnas var du befann dig.

Exempelvis;

Var åt du din lunch?

Vem talade du med under dagarna?

Var tillbringade du lördags- och söndagsförmiddagarna?

Var handlade du din helgmiddag?

Var åt du för helgmiddag?

Var tillbringade du din fritid?

Vad såg du på teve eller i datorn?

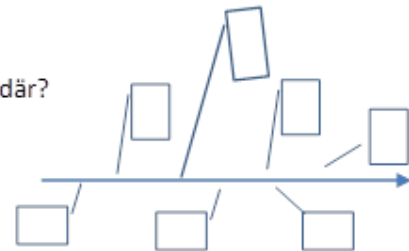
Var surfar du på nätet?

Var och vad har du tränat eller motionerat, och vilka rutiner följde du där?

Har du umgåtts med vänner? Om var?

Gör en karta över var du tillbringat din tid under veckan.

Förslagsvis genom en tidslinje och mappning



Fundera på hur roligt det har varit eller hur lycklig du har känt dig när du varit på de olika platserna och gjort det du gjort?

Använd en skala 1–10 där 10 är det mest positiva när det handlar om nyheter, upptäckter, personlig utveckling och oväntade möjligheter du mött på platserna.

Identifiera platser på kartan där du fått låga siffror på skalan och fundera på vilka roliga saker du kunde gjort i stället.

### Arbetsplatsen

Tänk tillbaka över den senaste månaden och minns var du befann dig.

Exempelvis;

Var har du haft dina möten?

Var har du ätit din jobblunch?

Var börjar din arbetsdag?

Var tillbringar du för- och eftermiddagsrasten

Var tillbringar du lunchrasten?

Vilka arbetskollegor har du umgåtts med?

Gör en karta över var du tillbringat din tid under veckan. Förslagsvis genom en tidslinje och mappning

Fundera på hur roligt det har varit eller hur lycklig du har känt dig när du varit på de olika platserna och gjort det du gjort?

Använd en skala 1–10 där 10 är det mest positiva när det handlar om nyheter, upptäckter, personlig utveckling och oväntade möjligheter du mött på platserna.

Redovisa för varandra