



*16 sätt att ta
radikalt ansvar
för ditt liv*



RADIKALT ANSVAR SOM GRUND TILL FÖRÄNDRING

Att ta radikalt ansvar för sitt liv är en avgörande del av att skapa en vardag som känns meningsfull och äkta. Det är också det första steget mot att känna verklig frihet, skapa förändring, sätta gränser och kommunicera.

Många låter andras förväntningar, beteende eller yttre omständigheter styra deras val och känslan av att ha gått miste om möjligheter kan vara tung, särskilt när insikten kommer att det i slutändan var deras egna val – eller brist på val – som ledde dit.

Men hur skulle det kännas att leva ett liv som speglar dina värderingar, dina drömmar och dina behov? Att ta 100 % ansvar för de beslut du fattar, stora som små – och att våga stå för det du väljer bort? Det är enda sättet att också släppa den skuld du känner.

Radikalt ansvar handlar om att ta kontroll över ditt liv, släppa skulden för det förflutna och börja forma en framtid som verkligen känns som din egen. Det är inte lätt, men det är det första steget mot att leva fullt ut och skapa en tillvaro du inte ångrar.

Det är också steget du måste ta för att bli mindre påverkad av stress, läka från smärta och skapa goda relationer i livet.

16 SÄTT ATT TA RADIKALT ANSVAR I DITT LIV

1. Gör val baserade på vad som faktiskt är sant, istället för vad du tycker borde vara sant.

✗ "Jag borde få en befordran." "Min partner borde lyssna mer."

✓ "Jag ska sätta ihop mitt CV." "Jag ska be min partner om det jag behöver."





2. Stå upp för dina känslor, behov, gränser och önskemål; anta inte att andra vet hur du känner eller vad du behöver.

✗ "Min vän borde lyssna, inte ge råd." "Min chef borde veta att jag vill bli befordrad."

✓ "Jag ska dela med min vän hur jag känner när de ger råd och vad jag skulle vilja istället."

3. Ta ansvar för dina tidigare val och framtida drömmar. Skyll inte på andra eller yttre omständigheter.

✗ "Mitt företag gör aldrig rätt; jag kommer att fastna här för alltid."

✓ "Det är upp till mig att hitta en väg till en chefsroll och högre lön."

4. Respektera andras personliga kraft. Behandla andra som kreativa, hela och resursskapande, inte som om de behöver din hjälp eller dina värderingar för sitt eget bästa.

✗ "Min son måste klippa sitt hår för att få ett bra jobb."

✓ "Min sons hår och dess påverkan på hans liv är hans eget ansvar."

5. Fokusera på nuet; fastna inte mentalt i det förflutna (du kan inte ändra det) eller framtiden (den är omöjlig att förutsäga).

✗ "Jag kan inte släppa vad min vän sa på festen."

✓ "Jag ska berätta för min vän hur jag känner och sedan gå vidare."

6. Ta ansvar för dina reaktioner istället för att lägga skulden på barnet

✗ "Mitt barn är alltid så trotsigt och gör mig galen."

✓ "Jag känner mig frustrerad när mitt barn vägrar lyssna, så jag ska ta ett djupt andetag och försöka förstå vad mitt barn behöver just nu."



7. Fokusera på vad du kan kontrollera; acceptera det du inte kan.

✗ "Johns problem är..."

✓ "Mitt problem är ..." "Jag kommer att ta handling genom att..."

8. Var radikalt ärlig mot dig själv och dina värderingar; följ inte andra bara för att det är enklare.

✗ "Jag jobbar för mycket för att mitt jobb värdesätter hårt slit."

✓ "Jag väljer att sätta upp hälsosamma gränser."

9. Öva på att hantera dina känslor, tankar och sensationer på ett användbart sätt.

✗ "Jag har haft en dålig dag, så jag tänker starta ett gräl med min partner."

✓ "Jag behöver tid för mig själv att bearbeta vad som hänt idag."

10. Visa självmedkänsla: behandla dig själv med vänlighet och nåd, sätt realistiska standarder och inse att det är mänskligt att fela.

✗ "Jag är ett misslyckande för att jag inte fick det här jobbet."

✓ "Jag är besviken över att jag inte fick jobbet; det är förståeligt."

11. Vidta åtgärder. Handling och självförtroende går hand i hand. Stanna inte fast för att du är osäker eller för att vägen framåt är otydlig.

✗ "Jag vet inte vad mitt nästa karriärsteg är, så jag stannar här."

✓ "Jag ska börja samla råd och information från människor som känner mig väl."



12. Sätt tydliga gränser och kommunicera dem med respekt och kärlek.

✘ "Mina barn respekterar aldrig mina behov, jag känner mig som en tjänare."

✔ "Jag ska kommunicera till mina barn att jag behöver 10 minuter för mig själv just nu och ge dem en tydlig aktivitet att göra under tiden."

13. Kommunicera tydligt vad du behöver istället för att förvänta dig att din partner ska förstå det själv.

✘ "Min partner borde förstå att jag är trött och borde erbjuda hjälp."

✔ "Jag känner mig väldigt trött idag och skulle verkligen uppskatta om du kunde ta hand om disken ikväll så jag kan få en stunds vila."

14. Låt ditt barn äga sina känslor och val utan att försöka fixa allt åt dem.

✘ "Jag måste få mitt barn att sluta vara ledset och lyckas bättre i skolan, annars är jag en dålig förälder."

✔ "Det är okej att mitt barn är ledset just nu. Jag kan visa att jag finns här och hjälpa dem att utforska hur de vill hantera det."

15. Ta ansvar för din reaktion och visa att du också kan reparera en situation.

✘ "Jag är en dålig förälder för att jag skrek på mitt barn. Jag borde inte tappa tålamodet."

✔ "Jag tappade tålamodet och skrek, men jag kan be om ursäkt och förklara för mitt barn vad som hände. Jag ska också tänka på att ta en paus nästa gång jag känner att jag är på väg att bli överväldigad."

16. Omfamna att "räcka till" handlar om att vara närvarande, inte perfekt

✘ "Jag är inte tillräcklig för mina barn. Jag borde göra mer för att de ska vara lyckliga och känna sig älskade."

✔ "Jag kanske inte kan ge mina barn allt, men jag ger dem min kärlek, min tid och min uppmärksamhet. Det är det som räknas."

Kom ihåg, du är skaparen av ditt eget liv – ingen kommer att rädda dig, men jag finns här längst vägen.

