

# KUNSTEN Å GJENNOMFØRE



SLIPP DEG LØS FRA  
PROKRASLINERENGEN

ALEXANDER MØRLAND KARLSEN



# VELKOMMEN!

**Nå er du ett steg nærmere å få bedre kontroll over prokrastineringen og oppnå det du ønsker.**

På de kommende sidene vil du finne nyttige verktøy og innsikter som kan hjelpe deg med å komme i gang og gjennomføre det du har satt deg som mål.

*Alexander Morland Karlsen*

**LET'S GO!**





# INNHold

DEL 1



## PERSPEKTIV

Det perfekte valget

DEL 2



## TANKESETT

Perfeksjon er en illusjon

DEL 3



## PRINSIPP

Fremgangsformelen

DEL 4



## STRATEGI

Min første versjon



PERSPEKTIV

# DET PERFEKTE VALGET

*Det var en gang et esel som sto mellom to store bunker med høy. Den ene bunken lå på venstre side og den andre på høyre side. Begge så like fristende ut, og eselet var sulten.*

*Men det var et problem: Eselet klarte ikke å bestemme seg for hvilken bunke det skulle begynne å spise fra. Hver gang det så mot den ene bunken, tenkte det på den andre – hva om den andre bunken var bedre?*

*Det sto der lenge, usikker på hvilken bunke som var det beste valget. Tiden gikk, og eselet ble mer og mer sulten, men det klarte fortsatt ikke å ta en avgjørelse.*

*Til slutt, uten å ha tatt et valg, ble eselet så utmattet av sult og usikkerhet at det la seg ned og sovnet, fremdeles sultent og uten å ha spist noe.*

# PERFEKSJON ER EN ILLUSJON

Akkurat som eselet som ikke klarte å velge mellom to bunker med høy, blir vi ofte stående paralyserte i jakten på det perfekte valget.

I stedet for å handle og komme i gang, blir vi fanget i en endeløs prokrastineringspiral hvor vi venter på det **perfekte øyeblikket**, den **perfekte planen** eller det **perfekte produktet**.

## EKSEMPLER FRA MITT EGET LIV



*Jeg utsatt treningen fordi jeg enda ikke hadde funnet det **perfekte treningsprogrammet**.*



*Jeg ventet med å lansere en idé fordi jeg ville ha det **perfekte produktet** før jeg tok det første steget.*



*Jeg utsatte å møte nye mennesker fordi jeg ventet på den **beste anledningen** eller **beste måten** for å starte en samtale.*



*Jeg ventet med å ta tak i eget liv, fordi jeg ville ha den **beste teknikken** eller **boken** som skulle forandre livet mitt.*

I virkeligheten er det aldri det perfekte valget som holder oss tilbake – det er vår egen frykt for å handle uten garanti for perfeksjon.





# TRE HUSKEREGLER

1

## Det å ikke velge er også et valg

Når du unngår å ta en beslutning, velger du faktisk å stå stille. I stedet for å vente på det "perfekte" øyeblikket, ta en avgjørelse og begynn å bevege deg, selv om det ikke føles ideelt.

2

## Handling skaper klarhet

Ofte er det først når vi begynner å handle at vi ser hva som fungerer og hva som ikke gjør det. Start med noe, så kan du justere veien videre etter hvert.

3

## Små skritt er bedre enn ingen skritt

Selv et lite skritt fremover er bedre enn å bli sittende fast. Hvis du er overveldet av en stor oppgave, bryt den ned i mindre deler og begynn med noe enkelt.

# FREMGANGSFORMELEN



## FØRSTE VERSJON

Tenk på den aller første iPhoneen. Den var banebrytende da den kom, men sammenlignet med dagens modeller, virker den enkel og langt fra perfekt. Likevel var det avgjørende at Apple lanserte den første versjonen – uten den hadde de aldri kommet dit de er i dag.

## NESTE VERSJON

Ved å omfavne din første versjon, kan du gjøre det samme. Det handler ikke om at den første versjonen må være perfekt, men at du klarer å starte. Akkurat som iPhone har utviklet seg, vil din første versjon forbedres over tid gjennom de neste versjonene.



*Hvis du vil bli din beste versjon må du starte med å omfavne din første versjon!*

# MIN FØRSTE VERSJON

«Min første versjon» er min favorittstrategi for å hjelpe folk til å gjennomføre når de føler seg fastlåst, enten det gjelder et konkret mål, en vane eller en livsstilsendring.

Grunnen til at mange sliter med å komme i gang er fordi de forveksler hvor de ønsker å være med hva som faktisk er neste steg.

I stedet for å prøve å finne den beste versjonen, start med å finne den første versjonen.

## EKSEMPLER FRA KLIENTER



***Jeg skal skrive 300 ord på skoleoppgaven i dag***  
(i stedet for 1000 ord som ville ha vært den "perfekte" planen)



***Jeg skal starte med å stå opp når alarmen ringer kl. 07:30***  
(i stedet for å stå opp 06:00 som hadde vært "perfekt")



***Jeg skal starte med å ikke snuse de neste 14 dagene***  
(i stedet for å slutte for resten av livet som hadde vært "perfekt")



***Jeg skal starte å trene 20 min 2x i uken***  
(i stedet for å trene 60 min 5x i uken som hadde vært "perfekt")

LAG DIN EGEN



### COACHENS TIPS

En god plan  
du følger  
er bedre enn en  
perfekt plan  
du ikke følger



# OPPSKRIFTEN

1

Skill ut **egoet** ditt og tilsett en stor dose **ydmykhet**

2

"Hva kan den **første versjonen** av dette være?"

3

"Hva kunne ha vært **enda enklere** enn dette?"

Kommer du opp med følgende tanker betyr det at du er på rett vei:

"Dette er jo **latterlig enkelt**"

"Det der er jo **null stress**"

"Det blir jo **for lett**"

HVA ER DIN FØRSTE VERSJON?

---

---

---

---

---



KUNSTEN Å GJENNOMFØRE

# NOEN SISTE ORD

Start med det du vet 100% at du klarer.

Start før du føler deg 100% klar.

You got this!

*Alexander Merland Karlsen*