



# SLUTA SKJUTA UPP

**Helén Vedlé**  
**Get ready!**  
**[info@getready.se](mailto:info@getready.se)**  
**070 647 17 27**

# PROKRASTINERA SKJUTA UPP FÖRHALA

Vi talar ibland om flow. Att du upplever att det du gör (eller livet) har ett flyt. Det går som du vill och önskar. Men ibland så finns det vissa saker som vi inte gör fast vi vet att vi måste, bör eller egentligen vill.

## MÅNGA ORD SOM BETYDER SAMMA SAK

Jag började hålla kurser i stresshantering på jobbet – arbetsmetodik – i mitten av 90-talet. Då sa man alltid skjuta upp eller förhala men för ett antal år sen kom en bok där man översatt det engelska ordet procrastinate och försvenskade det till prokrastinera. Ordet fanns tidigare i Sverige men inte använt så ofta.

## MÅR INTE BRA

Tyvärr så spelar det ingen roll vad vi kallar det, ofta mår vi inte så bra av att inte ta tag i det som inte görs, oberoende om det finns en deadline eller inte. Det finns de som säger att de jobbar bättre nära en deadline. Men vi vet att oftast blir inte resultatet så bra, för att vår djupbearbetning inte hinner sätta i gång.

## Varför?

Vi prioriterar det som känns lättare eller roligare. Det kan finnas många olika orsaker. Alla förhalar ibland och vissa saker skjuter vi på oftare än andra. Prokrastinering är ett beteende vi har som kan ha att göra med att slippa obehagliga tankar och känslor men det kan finnas många olika orsaker.

Därför är det bra att fundera över vad vi förhalar och varför.

Ibland handlar det om att vi känner oss överväldigade av uppgiften och inte vet var vi ska börja. Ibland är vi rädda för att misslyckas eller att vi inte gör det tillräckligt bra. Men det kan också ha att göra med motivation, intresse eller kunskap för att utföra något. Oavsett anledning är det viktigt att förstå att skjuta upp sällan leder till något gott.

## Om du tar ett beslut

Om vi medvetet tar ett beslut när vi ska göra en sak eller om vi beslutar oss för att vi inte ska göra något. Då är det inte en förhaling utan ett medvetet val som kan innebära planering, delegering eller annan åtgärd.

# Möjliga orsaker till förhalning

Rädsla för misslyckande.

Brist på motivation

Orealistiska förväntningar

Perfektionism

Brist på tidsplanering

Otydliga mål

Brist på inspiration

Brist på disciplin

För omfattande uppgifter

För svårt

Svårt att ta beslut

Tråkigt

Obehagligt

mm...

## Skjutauppen

När vi skrev vår första bok *"Planera smartare - få tid för det viktiga"*. Skapade jag sju olika "flytstoppare". De representerar olika beteenden som jag hade märkt stoppade de flesta få det flyt och flöde de önskade i jobbet. En av stopparna kallade jag Skjutauppen. I mina kurser var det en av flytstopparna som de flesta deltagarna ville göra något åt.

Det är viktigt att verkligen fundera över vad vi skjuter upp och varför.

Gör gärna övningen på följande sidor så du kommer närmare din sanning.

## Gör något åt det!

Ta tag i din situation nu. Den blir troligen inte bättre om ett tag. Det brukar vi hoppas på men det brukar inte ändras. Analysera, reflektera, skriv mål och gör en handlingsplan.

Ta hjälp om du inte känner att du kan tillräckligt mycket om arbetsmetodik och planering.

# ÖVNING 1: ANALYS

## 1 VAD BRUKAR JAG SKJUTA UPP – FÖRHALA?

### PÅ JOBBET

1

2

3

### PRIVAT

1

2

3

## 2 VARFÖR SKJUTER JAG UPP?

tex: svårt, tråkigt, förstår ej hur göra, vill ej, obehagligt, har ej tid, tar för lång tid, har ej deadline, inte mitt bord, ekonomi...

*Skriv till höger om det du skrivit ovan "på jobbet" "privat"*

## 3 KOMMER DET NÅGRA NEGATIVA KÄNSLOR NÄR JAG TÄNKER PÅ DET JAG FÖRHALAT / ATT JAG FÖRHALAR?

tex: ilska, irritation, bitterhet, nedstämdhet, dystyret, självömkan, rädsla, ångslan, maktlöshet, panik, stress, förundran, avsky, skam, skuld, besvikelse, ånger, samvetsqual, .....

# REFLEKTIONEN

Det vi oftast inte tar oss tid till är att reflektera. Eftertanken ger oss möjlighet att ta nästa steg, ge oss själva en strategi.

När du ser på analysövningen - vad tänker du då?

# ÖVNING 2: TRÄNA I 30 DAGAR

## 4 VAD VILL JAG SLUTA MED ATT FÖRHALA?

Träna under 30 dagar att sluta med att skjuta upp något som du brukar skjuta upp. Välj en sak och börja träna.

## 5 HUR SKA JAG GÖRA? HUR DOKUMENTERA? – VAR KONKRET!

## 6 NÄR SKA JAG BÖRJA?

## 7 HUR VET JAG ATT JAG LYCKATS MED FÖRÄNDRINGEN?

## REFLEKTIONEN

Det vi oftast inte tar oss tid till är att reflektera. Eftertanken ger oss möjlighet att ta nästa steg, ge oss själva en strategi.

Hur har det gått efter din träningsmånad?

# VILL DU HA HJÄLP?

Om du känner att ditt nästa steg är att ta hjälp – vilken kompetensbudget finns för dig?

## BILLIGAST

Köp min **bok** *Sluta stressa på jobbet*. Pocketutgåvan. 250 kr plus moms och porto. Slutsåld i bokhandeln.

Läs mer på [www.slutastressapajobbet.se](http://www.slutastressapajobbet.se)

Beställ: [www.getready.se/bestall](http://www.getready.se/bestall)

## DYRARE

Köp min **bok** *Planera smartare - få tid för det viktiga*. Vackra och utförliga utgåvan. 650 kr plus moms och porto. Slutsåld i bokhandeln.

Läs mer på [www.planerasmartare.se](http://www.planerasmartare.se)

Beställ: [www.getready.se/bestall](http://www.getready.se/bestall)

## DYRAST

Gå en online/e-kurs i hur du kan komma i gång för att få ett bättre flöde och framförhållning på jobbet. 8 steg. 8 lektioner med konkreta verktyg och övningar.

Du har tillgång till den mest konkreta kursen i planering som finns i Sverige i 6 månader. Du får en lektion varannan vecka och avsätter 1-1,5 timme. 1.540kr plus moms.

Kursen heter: *Jag längtar till måndag*.

Läs mer och beställ: [www.hspacademy.se/courses/arbetsmetodik](http://www.hspacademy.se/courses/arbetsmetodik)

## ALLRA DYRAST

Om du vill ha min långa erfarenhet - så älskar jag att hjälpa dig att förändra så att du har det ännu bättre på jobbet.

*Jag vill gärna hjälpa dig som verkligen, verkligen, verkligen vill ha en förändring.*

Du vill lägga ned tid och del av din kompetensbudget för att få en förändring. Vi utgår från en behovsenkät som du fyller i och så lägger jag upp en kurs för dig. 1-4 tillfällen.

**1 Individuell kurs via Zoom**

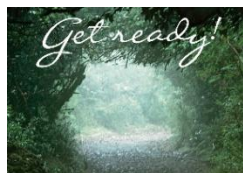
**2 Individuell kurs i min lokal i Vasastan, Stockholm**

**Jag tar bara emot tre deltagare till under hösten 2025.**

Mejla mig [info@getready.se](mailto:info@getready.se)

Ring och berätta vad du har för utmaningar 070 647 17 27 (9.00-16.00)

**Helén Vedlé**  
**Get ready!**  
**[info@getready.se](mailto:info@getready.se)**  
**070 647 17 27**



## KOMPETENSUTBILDNING VILKET ÄR DITT NÄSTA STEG? HUR KAN JAG HJÄLPA DIG?

Välj vad som passar dig bäst:

Individuell onlinekurs. Individuell kurs via Zoom. Individuell kurs centralt i Stockholm.

Kurs för arbetsgruppen. Föreläsning för din organisation.

### ARBETA ÄNNU SMARTARE – STOPPA STRESSEN I TID

**Arbetsmetodik minskar stressen och ökar arbetsglädjen.**

Ge dig själv ett hållbart arbetsliv.  
Få tid till det som ger dig mycket i arbetet.  
Ha ork för livet utanför jobbet.

**KURSER: individ, online, grupp**

- ☐ Arbeta ännu smartare med planering<sup>®</sup>
- ☐ Arbeta ännu smartare med outlook<sup>®</sup>
- ☐ Ännu smartare möten<sup>®</sup>
- ☐ Hållbart arbetsliv
- ☐ Hållbart lärarliv<sup>®</sup>
- ☐ Stresshantering

### HSPacademy HJÄLP JAG ÄR HÖGKÄNSLIG<sup>®</sup> – VILL FÖRSTÅ OCH LEVA MITT BÄSTA LIV

**Kunskap om personlighetsdraget som 20% av oss föds med ger dig din fulla styrka.**

Förstå för att leva ditt bästa liv.  
Ge dig själv förutsättningar för att må bra.  
Finn din livsuppgift.

**KURSER: individ, online, grupp**

- ☐ Grundkurs
- ☐ Fortsättning
- ☐ Stärk självkänslan
- ☐ Minska stressen
- ☐ Byta yrke

### SE FRAMTIDEN<sup>®</sup> – MITT ARBETSLIV

**Arbetsglädje kommer när vi är på rätt plats med rätt arbetsuppgifter**

Finn ditt drömjobb.  
Finn din rätta arbetsgivare.  
Utvecklas i jobbet.

**KURSER: individ, online, grupp**

- ☐ Livs- & karriärcoaching
- ☐ Finn drömjobbet 50+<sup>®</sup>
- ☐ Kompetensinventering
- ☐ Modern Cv, ansökningsbrev, LinkedIn
- ☐ Guldålder – härlig passionärstid (60+)

### BÖCKER & PLANERINGSVERKTYG

|                                                                                                                                        |                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Planera smartare få tid för det viktiga</b><br>Sveriges mest omfattande bok om planering<br><i>Beställes endast via Getready.se</i> | <b>Vedlélistan<sup>®</sup></b><br>Smartaste att göra listan med dagsprio<br><i>Beställes endast via Getready.se</i>                    |
| <b>Sluta stressa på jobbet</b><br>Sveriges näst mest omfattande bok om planering<br><i>Beställes endast via Getready.se</i>            | <b>Vedlélistan med omslaget Karin</b><br>Smartaste att göra listan med dagsprio och omslag.<br><i>Beställes endast via Getready.se</i> |
| <b>Hållbart lärarliv</b><br>Allt om arbetsmetodik för lärare<br><i>Beställes via Studentlitteratur och på nätet</i>                    | <b>Hållbart lärarliv - kalendern</b><br>Smartaste kalendern inklusive allt<br><i>Beställes via teachacademy.se och Skolmagi.nu</i>     |

#### WWW

Getready.se  
HSPacademy.se  
Slutastressapajobbet.se  
Planerasmartare.se

#### INSTAGRAM

Slutastressapajobbet  
HSPacademy  
Hallbartlararliv

#### FACEBOOK

Slutastressa på jobbet  
HSPacademy  
Hållbart lärarliv

#### LINKEDIN

Helén Vedlé

#### KONTAKT

Helén Vedlé  
info@getready.se  
070 647 17 27  
Tegnérulunden 3  
111 61 Stockholm