



ATT GÖRA EN LIVSSTILSFÖRÄNDRING


av Peter Midas

FÖRORD

Jag heter Peter Midas, pappa till sex barn, uppvuxen i Uddevalla och numer verksam som livsstils- och hälsocoach. Men det här jobbet är mer än ett yrke för mig - det är ett kall. Det är resultatet av en livslång fascination för kroppen, människans psyke och det mänskliga beteendet. Det är också resultatet av att ha sett alltför många människor fastna i samma hjulspår, år efter år, trots att de egentligen både vill och kan så mycket mer.

Min egen resa började inte i disciplin eller prestation. Den började i känslan av att vara fel. Jag var killen som provade varenda sport men ändå aldrig kände mig hemma. Det var först inom kampsporten jag hittade en miljö där jag fick vara både stark och sårbar, där jag fick utvecklas, misslyckas och försöka igen. Det var där jag lärde mig att självförtroende inte kommer från talang, utan från upprepade bevis på att man kan.

När jag senare började jobba med ledarskap förstod jag hur djupt rotade våra beteendemönster är, och hur lite motivation eller "disciplin" faktiskt betyder om man inte förstår varför man gör som man gör. Det var också då jag insåg hur illa fitnessbranschen förstått människan. Hur många coacher som fortfarande tror att skam är ett verktyg och att hårdare regler leder till bättre resultat. Det är bakgrunden till denna e-bok.



Det här är inte ännu en guide om kalorier och träningsprogram. Det här är en guide om människan bakom vanorna, och om hur du bygger ett liv du inte behöver fly ifrån.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

01

DITT VARFÖR

Grunden till all verklig förändring

02

KARTLÄGGNING

Förstå ditt liv innan du försöker förändra det

03

SMARTA MÅL

Från drivkraft till genomförande

04

IDENTITET

Det som avgör om du fortsätter eller faller tillbaka

05

SJÄLVLEDARSKAP

Att kunna leda sig själv även när man är mänsklig

06

STRUKTUR

Ramverket som håller allt på plats

07

DET FÖRSTA STEGET

Vänta inte på rätt känsla

DITT VARFÖR

GRUNDEN TILL ALLT

Ditt varför är kompassen i hela din förändringsresa. Det är inte det som låter bra, det är inte det du säger till andra, det är det som har verklig tyngd för dig.

Problemet är att de flesta aldrig går tillräckligt djupt. De landar på ytan: "jag vill se bättre ut", "jag vill känna mig tight", "jag vill komma i form till sommaren". Men ytan håller bara så länge som livet är bekvämt.

Ett starkt varför är aldrig kosmetiskt. Det är existentiellt. Det handlar om hur du lever ditt liv, inte hur du ser ut i det. När du vågar ställa de obekväma frågorna, de som känns i bröstet, kommer det riktiga varför fram. Det kan vara relationen till dina barn, känslan av självvärde, din trygghet, din energi, din roll som partner, förälder eller förebild. Det är dessa "varför" som orkar bära dig dagar då du inte känner för att träna, dagar då livet är tungt, dagar då allt går emot dig.

Det är också dessa varför som avgör om du lyckas eller inte. När du känner ditt "varför" behöver du inte disciplin, du behöver bara påminnelse.

Det är alltid där vi börjar. Ett liv förändras inte med viljestyrka, utan med förståelse.

FÖRSTÅ DITT LIV INNAN DU FÖRÄNDRAR DET

En av de största missuppfattningarna i tränings- och hälsovärlden är att allt handlar om att få rätt program. Men ett program som inte passar ditt liv kommer aldrig fungera. Det spelar ingen roll hur bra det är på pappret, ditt liv avgör alltid hur bra du kan följa det i verkligheten. Kartläggningen är därför en av de viktigaste delarna av förändringsarbetet.

Det är här vi identifierar:

- dina hinder
- dina stressmoment
- dina prioriteringar
- dina energitjuvar
- dina familjemässiga förutsättningar
- dina återkommande mönster
- dina fallgropar

Många människor tror att de "bara behöver en plan", men i verkligheten är planen ofta fel för deras liv. En ensamstående förälder med heltidsjobb, pendling och stress kan inte jämföra sin vardag med en 24-årig influencer. Ändå försöker man leva efter samma regler, och klandrar sig själv när det inte går.

Poängen med kartläggningen är inte att hitta fel. Det är att hitta verkligheten. Så vi kan bygga en plan för den du ÄR inte den du önskade att du vore.

*Det är först när du förstår varför du gör som du gör,
inte bara vad du gör - som du kan förändra något
på riktigt.*

10

Handwritten notes in a notebook, including the word "punkter" and other illegible text.

FRÅN DRIVKRAFT TILL GENOMFÖRANDE

Drivkraft och känslor kan få dig att börja, men de kan inte få dig att fortsätta. Här kommer SMARTA mål in. Det handlar inte om att sätta höga mål, utan om att sätta mål som går att genomföra och mäta.

När mål är för stora eller otydliga blir de övermäktiga. När de är för diffusa, vet du inte ens om du når dem. SMARTA mål bryter ner ditt varför i konkreta delmoment.

Vill du känna dig pigg? Då kanske det i praktiken innebär viktminskning, mer rörelse, bättre sömn eller minskad stress. Vill du känna dig attraktiv? Då kanske det handlar om att bygga styrka, hitta en träningsrutin, förbättra kosten eller stärka självförhållandet.

- Specifikt (t.ex. gå ner 20kg)
- Mätbart (t.ex. föra dagbok över progression varje vecka)
- Attraktivt (är målet tillräckligt attraktivt?)
- Realistiskt (är målet realistiskt?)
- Tidsbestämt (målet behöver vara tidsbestämt, t.ex. 8 månader)

Med mål som är tydliga och realistiska skapar du momentum. Men ännu viktigare: du skapar bevis. Varje uppnått delmål blir ett kvitto. "Jag kan."

Det är dessa kvitton som långsamt, steg för steg, börjar ändra hur du ser på dig själv. Och den förändringen är ovärderlig. SMARTA mål är inte målet i sig - de är verktygen som tar dig dit.

DET SOM AVGÖR ALLT

Här sker den verkliga transformationen. Inte i gymmet, inte i kaloriräknaren, utan i identiteten. Människan kommer alltid agera i linje med den hon tror att hon är. Därför misslyckas människor som identifierar sig som "periodare", "såna som aldrig får det gjort", "såna som alltid faller tillbaka".

Det spelar ingen roll hur många planer du gör, om du tror att du är en person som inte kan genomföra saker, kommer du bevisa det för dig själv. Identiteten vinner alltid.

Det fina är att identitet går att förändra, men inte genom tankar, genom handling. Små handlingar. Konsekventa handlingar. Bevis, vecka efter vecka, att du kan vara den personen du vill bli. Och här uppstår en av de största fällorna:

De flesta försöker bygga en ny identitet genom att gå all in. Men du bygger inte en ny identitet av att klara tre perfekta veckor. Du bygger den av att klara tolv halvbra veckor.

Identitet skapas inte av intensitet. utan av kontinuitet. När du börjar se dig som en person som tränar, som tar hand om sig själv, som tar ansvar, då förändras allt. Inte på grund av motivation, utan på grund av självbilden som styr dina val.


NYCKELN TILL BESTÅENDE FÖRÄNDRING

Självledarskap handlar om hur du hanterar dig själv när ingen annan gör det åt dig. Det handlar om att förstå dina känslor, dina flyktbeteenden, dina triggers, dina strategier, och att göra val som ligger i linje med den du vill vara, inte den du råkar känna dig som i stunden.

Många människor tror att de saknar disciplin, när problemet egentligen är brist på självinsikt. Du kan inte förändra något du inte ser. Och därför upprepas samma mönster, samma fallgropar, samma "jag vet inte vad som händer".

Självledarskap kräver mod. Mod att stanna kvar i känslor som är obehagliga. Mod att sluta fly från sig själv. Mod att erkänna sina mönster utan att skambelägga dem. När du väl förstår varför du reagerar som du gör, kan du också börja agera annorlunda.

Du slutar vara en passagerare i ditt liv, och blir föraren.



Självledarskap är inte att vara perfekt. Det är att kunna leda sig själv även när man är mänsklig.

RAMVERKET SOM HÅLLER ALLT PÅ PLATS

Struktur är ryggraden i all förändring. Utan struktur faller även det bästa varför, de mest intelligenta målen och den starkaste viljan. För livet händer oavsett hur motiverad du är. Struktur är inte kontroll, inte tvång, det är frihet.

Struktur gör att du inte behöver ta hundra beslut om dagen. Det minskar friktion, minskar stress, minskar antalet fallgropar. Det gör det lättare att göra rätt, även de dagar då du egentligen inte orkar. Barn blir sjuka, jobbet brinner, relationer skaver, energin dippar och livet skakar. Livet bryr sig inte om dina planer, men struktur gör att du klarar skakningarna ändå.


Struktur skapar stabilitet, stabilitet skapar trygghet, trygghet skapar kontinuitet, och kontinuitet skapar resultat. Struktur innebär att vi planerar för det oförutsägbara, är dynamiska men utan att lämna något åt slumpen.

DET FÖRSTA STEGET ÄR DITT

Du behöver inte vara redo. Du behöver inte vänta på ett perfekt läge. Du behöver inte ha all motivation i världen. Det enda du behöver är viljan att ta ett första steg, och modet att ta det innan du känner för det.

All förändring innebär osäkerhet. Det kommer vara jobbigt, det kommer vara obekvämt, det kommer finnas tillfällen då du tvivlar. Men den verkliga frågan är inte om du vågar misslyckas, det är om du vågar lyckas.

För de flesta misslyckanden handlar inte om brist på kunskap, utan om att man väntar på en känsla som aldrig kommer. Nietzsche sa:
"Tanken kommer när den vill, inte när du vill."



Väntar du på rätt känsla kommer du stå kvar
hela livet.

Så frågan är enkel:

*Vill du fortsätta
som du gjort hittills,
eller vill du ge dig själv
en chans att lyckas
på riktigt?*

Det första steget är ditt. Det andra tar du när du ser effekten av det första. Och plötsligt byggs något större, något starkare, något som faktiskt håller. Ett liv i riktning. Ett liv i kontroll. Ett liv du mår bra i.

Vill du ha hjälp att ta nästa steg?

Om du vill ha hjälp att göra förändringen konkret kan du boka en kostnadsfri konsultation. Vi går igenom din situation, dina mål och vad som behöver förändras för att du ska kunna bygga en livsstil som håller över tid.

→ [BOKA KOSTNADSFRI KONSULTATION](#)
