

Bygg ditt

***DRÖM  
FÖRETAG***

i 9 steg

*Gustaf Oscarson*

# Vad kommer du att få i den här e-boken?

---

Vi har tagit fram 9 steg som hjälper dig att skapa ditt drömliv och ditt drömföretag. Här är bokens innehåll.

1. Gustaf Oscarsons 45 bästa business hacks, life hacks och bio hacks
2. 7 framgångsrika vanor alla stjärnföretagare har
3. Prioritera inte i ditt schema – schemalägg dina prioriteringar!
4. 4 saker miljonärer gör – till skillnad från många andra
5. Hälsovanorna som gör dig till en supermänniska
6. Ingen motivation? Så här motiverar du dig själv i tuffa tider
7. 7 morgonvanor framgångsrika företagare har. Varje dag.
8. 10 poddavsnitt alla företagare borde lyssna på – se spellistan här
9. 6 vanor som skapar ditt stora succéår

# Gustaf Oscarsons 45 bästa business hacks, life hacks och bio hacks

---

45 life hacks, bio hacks och business hacks som har gjort mig mer effektiv, gladare, lyckligare, mer produktiv och mer framgångsrik. Det tog 11 år att hitta och testa alla. Här kommer de – serverade på ett silverfat till dig.

45 life hacks, bio hacks och business hacks som har gjort mig mer effektiv, gladare, lyckligare, mer produktiv och mer framgångsrik. Det tog 11 år att hitta och testa alla. Här kommer de – serverade på ett silverfat till dig.

På min föreläsning på Business Hacks i Stockholm delade jag med mig av 45 hacks som förändrat hur jag lever, hur jag presterar och hur meningsfullt livet känns.

**Skulle jag säga att de gör mig dubbelt så effektiv?** Utan någon som helst tvekan.

**Skulle jag säga att de gör mig lyckligare och livet mer meningsfullt?** Absolut.

**Skulle jag påstå att min kropp mår mycket bättre och att mitt liv är mer balanserat när jag använder dem?** You bet!

---

## Gustaf Oscarsons 45 bästa business hacks, life hacks och bio hacks

---

Men kom ihåg: jag är ingen robot, jag använder inte alla hacks varje dag. Men när jag använder dem, blir livet mycket lättare att leva. Välj ut ett eller två hacks som du vill testa i ditt liv. Gör dem till vanor. Och när de väl har "satt sig", välj ut två nya. Försök inte göra allt på en gång. För mig har det tagit 11 år att få alla på plats (*och ändå gör jag dem inte varje dag*).

## Mina 45 bästa bio hacks, life hacks och business hacks

### **Life hacks 1: Phillips Wake Up light**

Att vakna av ljus gör att min kropp vaknar när jag sover som lättast, till skillnad från ljud som väcker mig oberoende av kroppens rytm. Det gör stor skillnad för mitt humör.

### **Life hacks 2: Hour of Power**

20 minuters träning, 20 minuters meditation, 20 minuters inspiration. Innan jag gör något annat. Här kan du se en [video där jag berättar mer om Hour of Power](#).

### **Bio hacks 3: Specialintervaller**

Enligt Tim Ferriss bok **4 Hour Body** är 2\*800, 4\*400 eller 8\*200-meters intervaller mer effektivt för konditionen än timmar av jogging. Och det spar oändligt med tid.

### **Bio hacks 4: 7 minute work-out**

Det finns 7 minuters-program framtagna för att vara lika effektiva som en timme på gymmet. Här är ett exempel.



## Bio hacks 5: Meditation

Det finns inte 10, inte 100, utan över 1 400 studier som visar att meditation är magiskt för alla möjliga förmågor, och jag har svårt att säga nej till något som bevisligen får mig att må bra och prestera bättre. Jag rekommenderar appen Headspace. (Läs här hur [Headspace och meditation](#) kan göra dig till en bättre företagare som tjänar mer pengar.)

## Life hacks 6: Tacksamhetsövning

Som avslutning på meditationen gör jag tre enkla övningar, som jag har lärt mig av Tony Robbins. Först tänker jag på **tre saker jag är tacksam för just idag**.

### Life hacks 7: 3 to thrive

Sedan väljer jag ut tre saker – **3 to thrive** – som symboliserar vad jag vill åstadkomma under dagen. Vilka tre saker kan jag skapa eller göra idag som skulle ha störst effekt för mina visioner? Jag föreslår att du säger dem som om de redan har hänt, *”Jag har skrivit en magisk affärsplan för vårt nya investmentbolag”*, eftersom vårt undermedvetna verkar ha lättare att omvandla den typen av tankar till resultat.

### Life hacks 8: Incantations

Den sista meditationsövningen är att säga mina så kallade **”incantations”** högt. Det här känns otroligt fånigt i början, men om många av världens mest framgångsrika människor gör det, kan inte jag vara sämre. Ännu fånigare blir det eftersom jag säger dem på engelska.

My true Purpose of life is to be a loving and powerful leader of leaders, to live an extraordinary life with the ones I love, and to create and even more beautiful world for myself and as many others as possible.

– Gustaf Oscarson

### Life hacks 9: Örtté

Min prestation är överlägset starkast på morgonen, och det verkar gälla de flesta människor. Om du vill veta varför, läs Daniel Pinks bok ***Timing*** (som också avslöjar varför du ska vägra att gå till doktorn på eftermiddagen). Tända ljus och drick örtté (ett fantastiskt sätt att få i sig viktiga näringsämnen).

### Business hacks 10: Pomodoro-metoden

När jag sätter mig vid mitt skrivbord, som spännande nog kommer från Volvos grundare Assar Gabrielsson, använder jag mig av Pomodoro-metoden för att jobba fokuserat. Jag lärde mig den av Mattias Ribbing i Framgångspodden.

---

## Gustaf Oscarsons 45 bästa business hacks, life hacks och bio hacks

---

Enligt Mattias har Pomodoros gjort honom 50 % mer effektiv, och jag är beredd att hålla med. Så hur fungerar Pomodoros? 25 minuters fokuserat arbete, sedan 5 minuters paus. Upprepa 4 gånger. Sedan 25 minuters lång paus. Sen 4 pomodoros till med 5-minuters pauser. Sedan 25 minuters paus. Sedan 4 till. Och sedan är arbetsdagen slut.

### Business hacks 11: Focuskeeper

En bra idé kan vara att använda appen **FocusKeeper** för att hålla koll på minutrarna när du gör dina pomodoros.

### Bio hacks 12: Yoga

Mina första 4 pomodoros är avsatta för att vara kreativ. Nu skriver eller skapar jag. I första pomodoro-pausen på fem minuter gör jag några enkla **Yoga-övningar**. Här är ett bra nybörjarprogram.





## Bio hacks 13: Egoscue-övningar

I den andra fem-minuterspausen gör jag mina **Egoscue-övningar** (som är ett magiskt sätt att skapa en balanserad kropp). Om Tony Robbins använder de här övningarna nästan varje dag, vill inte jag vara sämre. Här får du några exempel:



## Bio hacks 14: Prehab-program från boken 4 Hour Body

I sista 5-minuters pausen i det första pomodoro-passet gör jag ett **prehab-program** från **4 hour Body** som är optimalt uttänkt för att hålla kroppen ung. Läs boken!

## Bio hacks 15: Wim Hof-metoden

I min första längre Pomodoro-paus vid 8-snåret ägnar jag mig åt **Wim Hof-metoden** för att drastiskt förbättra mitt immunförsvar. Speciella andningsövningar följt av en iskall dusch. Don't try this at home without an instructor, säger Wim. Man kan svimma innan man har övat upp kroppens tolerans. Så här fungerar det, se videon. Men kom ihåg, jag rekommenderar ingen att göra detta utan att ha gått en kurs hos Wim Hof.



## Bio hacks 16: Balansövningar framför spegeln

Dags för tandborstning. Skönt med några minuter utan hacks, tänker du. Icke då! Det här är två minuter perfekta för att göra tåhävningar eller stå på ett ben för att **öva upp balansen**.

### Life hacks 17: Talk to the man in the mirror

Tandbortsningen är också enda tillfället under dagen då du umgås med dig själv – face-to-face. Passa på att berätta för dig själv hur snygg du är och hur fantastiskt du kommer att prestera idag. Om växter växer snabbare om vi pratar med dem och ger dem kärlek, så lär det fungera på oss människor också.

Som Michael Jackson sa: **Talk to the man in the mirror. Take a look at yourself and be that change.** Och om du vill öva på att ta dig utanför komfortzonen. Ställ dig på ett ben framför spegeln, borsta tänderna och säg "I love you man" samtidigt.

### Life hacks 18: Välj alltid pizza nummer 9

Ska vi göra som Steve Jobs eller Mark Zuckerberg, som har samma kläder kläder på sig varje dag? Jag gör det inte, men det är ett magiskt business hacks, att **minska antalet beslut per dag** och bara fokusera på de viktiga. Churchill drack alltid samma champagne och en av våra poddgäster i **Business Hacks** väljer alltid pizza nummer 9. Vem? [Lyssna på podden här](#) så får du veta. Gör livet enklare med färre beslut.

### Business hacks 19: Gör dagens två viktigaste uppgifter innan du kollar mailen

Mina pomodoro 5 och 6 är avsatta till dagens viktigaste uppgift. Lyssna noga nu, för nu kommer dagens enklaste hack. **Gör dagens två viktigaste uppgifter** innan du kollar mailen eller sätter på telefonen. Magiskt hack!

### Bio hacks 20: 8/16-principen

Okej, men frukosten får väl vara hack-fri? Såklart den får, men om det går att göra den lite bättre med några enkla knep, kan vi väl lika gärna göra det?

---

## Gustaf Oscarsons 45 bästa business hacks, life hacks och bio hacks

---

Låt mig dela några enkla principer kring mat. Nobelprisvinnare har kommit fram till att **8/16-principen** är optimal för våra matvanor. 16 timmars fasta och 8 timmars "matfönster" varje dygn. Detta gör tydligen lika stor nytta för hälsan som att träna.

### Bio hacks 21: Supergröten

Vi äter idag alldeles för få typer av råvaror. Idéalt ska vi äta minst 30 per dag, och därför har jag skapat en **specialgröt som innehåller hela 23 stycken**.

*Gojibär, bovete, pumpakärnor, solroskärnor, mynta, vita chiafrön, svarta chiafrön, banan, kokos, kanel, havregryn, salt, gurkmeja, linfrön, sesamfrön, vatten och ingefära. Toppa med paranötter, hasselnötter, valnötter, blåbär, lingon och några ärtskott för estetikens skull. En magisk start på dagen.*

— Gustaf Oscarson

### Bio hacks 22: D-vitamin

Jag kompletterar frukosten med **D-vitamin**, tydligen omöjligt att få tillräckligt av i Sverige mellan september och april.

### Business hacks 23: Sätt av tid för att koppla ihop människor

Pomodoro 9-12 är väldigt specifika för mig, och jag gör en sak per pomodoro. Den första, kommunikation med människor i mitt team. Den andra, mail och administration (en optimal dag är det första gången jag öppnar mailen), den tredje sociala medier.

Den fjärde kallar jag "**hjälpa andra människor**". Det här är ett magiskt hack. Jag föreslår en pomodoro om dagen till att hjälpa någon eller koppla ihop människor du vet skulle gilla varandra.

### Life hacks 24: Minska tiden i mobilen till 30 minuter om dagen

Okej, har vi något hack kring att minska tiden i mobilen? För mig förändrades allt när jag läste 4 Hour Body och läste forskningen som visar att mäns spermieproduktion har minskat med 50 % på två generationer, och där Tim Ferriss själv lyckades mer än fördubbla antalet spermier, bland annat genom att sluta ha telefonen i fickan...

Väckarklocka.

Till mig själv säger jag: väx upp, du är smartare än att låta onödiga mobilappar och flöden stjäla din tid. Jag använder appen **Moment** som säger till när jag har spenderat över 30 minuter på mobilen en dag. Sedan låser den telefonen... Dåliga vanor kräver drastiska åtgärder.

**Är du en snittperson, en genomsnittsmänniska?** Vi spenderar i snitt 2 timmar i sociala medier varje dag. Är det du? Amerikaner spenderar i snitt 1 timme om dagen med att spela tv-spel. Är det du? Och vi spenderar säkert 15 minuter om dagen i nyhetsflöden. Är det du? Sammanlagt blir det 126 arbetsdagar per år.

**Läs också:** [Så sparar du 126 arbetsdagar om året](#)

### Life hacks 25-27: Skippa nyheterna, släng ut tv:n och börja använda text-tv igen

När klockan slår 13.30, plingar den sista pomodoron till och dagens jobb är gjort. Mina vänner, det är en oslagbar känsla att vara klar vid lunch. Har dagen varit produktiv?

You bet.

---

## Gustaf Oscarsons 45 bästa business hacks, life hacks och bio hacks

---

Speciellt om jag följer några andra hacks som jag har berättat om på tidigare event. Att **slänga ut tv:n, att aldrig se på nyheterna** eller följa nyhetsflöden löpande (mitt hack: kolla förstasidan på **texttv-appen** en gång per dag. Har det hänt något som kommer att förändra världen, lär det stå där.) Det tar inte 15 minuter, det tar inte 5 minuter. Det tar 5 sekunder!

### Business hacks 28: En to do-lista

Testa att bara ha **en to do-lista**. Jag gillar [Things](#).

### Business hacks 29: Text Expander

Testa att använd [Text Expander](#) för att aldrig behöva skriva samma text två gånger. Spar dig cirka 3 timmar i veckan.

### Business hacks 30: Gör en sak i taget

Testa att bara **göra en sak i taget**, forskningen visar att det gör oss 40 % mer produktiva.

Läs också: [Gör en sak i taget och få superfokus](#)

### Business hacks 31: Buffer days, focus days och free days

Min vän och vd:n för inomhusodlingen [Ljuskårda](#), där jag är investerare – Andreas Wilhelmsson – har ett bra tips. Han har tre olika typer av dagar. **Buffer days, focus days och free days**. På Buffer days förbereder han sina Focus days, På Focus Days skapar han verkligt värde. På Free days är han 100 % ledig. Målet är att ha så många Focus days och Free days som möjligt.

Det är bra tänkt. Jag vill inte att livet bara ska vara jobb. Jag vill inte sitta framför datorn 10 timmar om dagen. Jag vill leva. Min sanning är att om jag måste jobba 10 timmar om dagen så måste jag göra något fel, och ingen kommer att vilja köpa mitt företag om det är beroende av min ständiga insats.

### Life hacks 32: Ställtid

Gå aldrig direkt från ett fokus till ett annat. Work smart – pausa – sen Play smart.

**Ställtid**, som fantastiska Bodil Jönsson kallar det. En lunchpromenad gör susen.

Från 13.30 till 21 är min dag fri för att leva, skapa, uppleva, lära mig, träna och älska.

Gå på feeling. Inget hackathlon. Men gärna några principer som gör livet mer angenämt.

### Life hacks 33: Gör tvärtemot alla andra (och hacka vardagslyx)

Jag älskar att göra **saker tvärtemot alla andra**. Handla, ta semester, gå på spa, träna, äta ute och stå i telefonkö – gör det när ingen annan gör det. Det blir billigare, det tar mindre tid, det kräver mindre energi.

Att njuta, är det ett hack? Jag vet inte, men jag har ett recept på hur billigt det kan vara att ha en riktigt lyxig vardag. Jag har årskort på Spa, träningskort på Medley med gym, pass, simbassänger och bubbelpooler och ett upplägg med en massör om massage varje vecka, 40 veckor om året. **Det kostar mig bara 1 250 kronor i månaden. Bara eftersom jag gör det när ingen annan gör det.**

En av mina absoluta favoritartiklar: [Gör tvärtom – och spara massor med pengar](#)

### Life hacks 34: Ställ livet på rad

Det här är mitt viktigaste budskap till dig: **ställ livet på rad**, som jag har lärt mig av min vän Charlie Söderberg. Här kan du lyssna på [Charlie i Business Hacks](#), när man berättar hur det fungerar.

---

## Gustaf Oscarsons 45 bästa business hacks, life hacks och bio hacks

---

Låt mig ta ett exempel från en bekant till mig, Frans. Frans ville träna mer, få mer tid till att lyssna på podcasts för att bli en bättre företagare och han ville tjäna mer pengar. Hur gjorde han? Han tog jobb som cykelbud på UberEats.

Va, de betalar väl inte speciellt bra, tänker du. Frans tänkte ett steg längre. Han jobbade tre timmar om dagen, samtidigt som han utbildade sig till en grym företagare via podcasts och fick all träning han behövde. Och samtidigt fakturerade han 20 000 kr i månaden. Det kallar jag att ställa livet på rad. Här kan du läsa hela [historien om Frans](#).

### Life hacks 35: Menu of Happiness

Ett annat av mina favorithacks: **Menu of Happiness** (som jag lärt mig av Tony Robbins). Skriv ned allt som gör dig glad, lycklig, exalterad. Sätt upp listan på väggen. Den påminner dig själv om vad du kan göra när du känner dig låg, och den kan också hjälpa andra att förstå vad de ska göra för att få dig på bra humör. Riktigt vasst!

### Bio hacks 36: Se, hör, känn

För det är väl inte bara jag som känner mig låg och stressad ibland? Då använder jag ett hack jag fått av föreläsaren Olof Röhlander. Han kallar det **Se, hör, känn**. Tänk på Se & Hör för att komma ihåg namnet. Sätt dig ner. Andas djupt. Fokusera alla sinnen på något du ser, sedan på något du hör och sedan på något du känner. Upprepa. Må bättre.

### Life hacks 37: Avsluta dagen i ordning

Försök avsluta dagen i **ordning**. Du har hört skämtet: Om ett stökigt skrivbord tyder på en stökig hjärna, vad tyder då ett tomt skrivbord på...? ...ett tomt huvud.

Och det är precis vad vi önskar på kvällen. Ordning hjälper dig att somna gott.



### **Bio hacks 38: Inga skärmar efter middagen**

**Inga skärmar efter 20**, det blå ljuset försämrar melatoninproduktionen och gör det svårare att somna. Dessutom försämrar det sömnkvalitén när du väl har slumrat in.

### **Bio hacks 39: Golden Milk**

Ta det lugnt sista timmen innan du ska lägga dig. **Drick örtté eller Golden Milk**. Läs inget som gör dig exalterad. Skippa personlig utveckling-litteraturen, välj något som gör dig trött.

### **Bio hacks 40: Ha det kallt och mörkt i sovrummet**

### **Life hacks 41: Skriv dagbok**

**Skriv dagbok**. Det får dig att släppa dagen och alla tankar i ditt huvud. Bäst för mig fungerar en 5-årsdagbok, för då kan jag se vad jag tänkt tidigare år och hur jag utvecklats (eller inte).

### **Life hacks 42: Avsluta dagen med en tacksamhetsövning**

Vi brukar avsluta med en **tacksamhetsövning**. Tre saker vi är tacksamma för i livet. Tre saker vi är tacksamma för i våra företag. Tre saker vi är tacksamma för med oss själva. Ett fint sätt att avsluta dagen positivt.

### **Life hacks 43: Allt är påhittat**

Ju mer jag tänker på det, desto mer inser jag att det handlar om en avgörande insikt. Allt är påhittat. Här har jag hittat på att jag ville träffa George Clooney och Richard Branson, och det gick ju.

---

## Gustaf Oscarsons 45 bästa business hacks, life hacks och bio hacks

---



Din och min uppgift är att hitta på en bättre värld. Dina tankar blir ord. Ord blir handling. Handling blir vanor. Vanor blir din karaktär. Din karaktär blir ditt levnadsöde.

### Business hacks 44: Härma mästarna

Låt mig dela med ett citat som jag funderar mycket på just nu.

*You can do so much in 10 minutes` time. Ten minutes, once gone, are gone for good. Divide your life into ten-minute units and sacrifice as few of them as possible in meaningless activity.*

— Ingvar Kamprad

Vet ni vem som sa det? Ingvar Kamprad. Och är det något business hack som fungerar bättre än alla andra, så är det att **härma mästarna**.

### Business hacks 45: Häng med dina idoler

Du blir som du umgås. Och eftersom vi spenderar mer och mer tid i sociala medier, blir vi som dem vi umgås med där. Välj därför att bara följa människor som ger dig energi, och välj att hänga med dina största idoler.

För alla finns ju där, ett klick bort. Det är ganska häftigt att du idag kan hänga med med precis vem du vill digitalt. Välj med omsorg – vilka ska få påverka dig?

# 7 framgångsrika vanor alla stjärnföretagare har

---

Stephen Covey har förändrat många människors liv och hjälpt miljontals människor att skapa framgångsrika vanor. Här tittar vi lite extra på de sju vanor som Covey håller allra högst.

## **Stjärnföretagare är proaktiva**

Framgångsrika människor har insett att de på eget bevåg måste ta makten över sina liv. Det kan du också göra. Förmågan att kontrollera sin omgivning i stället för att låta omgivningen styra är vad som föder framgång.

Förändringen börjar inifrån. Ta kontroll över de saker i ditt liv som du kan påverka, och gör de val och ta de beslut du måste göra för att leva det liv du vill leva.

## **Stjärnföretagare leder sig själva**

Att ständigt styra dig själv mot dina mål är en värdefull vana. Covey kallar det för personligt ledarskap. Det vill säga; utveckla en vana att endast koncentrera dig på det som är relevant för att nå dina mål. På så sätt blir det lättare att undvika distraktioner och du blir mer produktiv.

### **Stjärnföretagare gör det viktigaste först**

Organisera, prioritera och gör de aktiviteter som går i linje med de mål du har satt upp. När du har tydliga mål blir det lättare att prioritera och välja/ välja bort uppgifter som inte leder dig närmare dina mål. Lägg tid på det som är relevant och välj bort det som inte är det.

### **Stjärnföretagare fokuserar på win-win**

Framgångar beror till stor del på ömsesidig vinst för alla parter. Sträva därför alltid efter avtal och relationer som gynnar alla parter. Vid ett tillfälle där en win-win-situation inte är möjlig är det oftast bättre att låta bli. Belöna win-win beteende hos dina medarbetare och utveckla det till en del av er företagskultur.

### **Stjärnföretagare lyssnar och förstår**

Utgå alltid ifrån att försöka förstå först och bli förstörd sen. Enligt Covey är det här en av de viktigaste vanorna för alla mänskliga relationer. Att lyssna är inte att bara att upprepa vad den andra personen sagt, sett genom dina egna erfarenheter. Att lyssna är att sätta sig in i den andra personens perspektiv. Detta är en förutsättning för att utveckla och upprätthålla alla relationer i ditt liv.

### **Stjärnföretagare ser till helheten**

Att se potentialen i andra personers bidrag är grundprincipen i allt framgångsrikt samarbete. Arbeta därför alltid med att hitta sätt att använda de individuella skillnaderna, för att skapa en helhet som är större än var och en för sig själv. Genom ömsesidigt förtroende och förståelse är det oftast lättare att hitta en bättre lösning än på egen hand.

---

## 7 framgångsrika vanor alla stjärnföretagare har

---

### Stjärnföretagare har balans

Personlig utveckling och välmående omger, möjliggör och främjar alla andra vanor och får dem att hända. Covey delar in personlig utveckling i fyra delar: mental, fysisk, social och emotionell. Sträva efter att hitta balans mellan alla delarna. Alla behöver ständig utveckling för att växa. [Här ger vi dig 11 enkla sätt att boosta din motivation – varje dag.](#)

**Rekommendation:** [Lyssna på poddavsnittet med gasellföretagaren Robert Malmqvist,](#) som berättar om vanorna som gjorde bolaget till gasellföretag och gav honom möjlighet att ta 300 dagars semester.

.....  
Prioritera inte i ditt schema – schemalägg dina prioriteringar!  
.....

# Prioritera inte i ditt schema – schemalägg dina prioriteringar!

---

Gör du som de flesta – och prioriterar i ditt schema. Eller gör du som världens främsta entreprenörer – och schemalägger dina prioriteringar? Här lär vi dig att förstå den kanske viktigaste skillnaden mellan framgång och fiasko.

Ditt liv är alltid fullt, och ingen människa har tid över. Den enda skillnaden är vad du bestämmer dig för att fylla din tid med.

*Den viktigaste principen för att skapa livet och företaget på dina egna villkor: Sluta prioritera i ditt schema, börja schemalägga dina prioriteringar!*

– Gustaf Oscarson

Vi går på kurser för att bli mer effektiva. Läser böcker om produktivitet. Men gör vi ens rätt saker? Otroligt många människor går omkring och gör saker, de är aktiva, men de kommer inte en millimeter närmare sina mål. Hur effektiva de än är.

---

## Prioritera inte i ditt schema – schemalägg dina prioriteringar!

---

Nyckeln är att börja i rätt ände: innan du lägger in något annat i ditt schema, lägg in det som är absolut viktigast för att du ska nå dina drömmar och mål.

**Läs också:** [Så ställer du livet på rad – och får livet att hända på riktigt](#)

Tid med familjen. Viktiga planeringsdagar om framtiden. Dejter med din älskade. Samtal med avgörande partners. Det som är viktigast. Allt de ska förmodligen in först (såklart beroende på hur dina drömmar ser ut).

### “Viktigt och bråttom” utmanar “viktigt och inte bråttom”

De flesta gör tvärtom. Det som påkallar mest uppmärksamhet (viktigt och bråttom) prioriteras in framför det som är långsiktigt avgörande. Det är bra kortsiktigt, men förödande på lång sikt. Du vet vad jag menar. Det “akuta” medarbetarsamtalet. Kunden som bara måste få hjälp inom 10 sekunder. Du blir snart en ständig problemlösare som inte orkar titta framåt och “vara på företaget, istället för i det”. Och det leder alltid till att du blir en småföretagare som byter tid mot pengar (förtäckt anställning), istället för en entreprenör som bygger system som sköter sig själva.

**Läs också:** [Sluta vara ett med företaget – använd viktigt/bråttom-matrisen](#)

### Strategin för att prioritera in det som är viktigast – först

*Välj ut de 3-5 områden i ditt liv som är allra viktigast på lång sikt. Både privat och i ditt företag. Halvårsvis (innan kalendern fyllts) planerar du in all tid du vill ägna åt dessa områden, i din kalender. Det är helig tid och den får aldrig avbokas. Allt annat får samsas på den tid som blir över. Det innebär att du blir tvingad att automatisera. Delegera. Effektivisera. Ta bort.*

---

## Prioritera inte i ditt schema – schemalägg dina prioriteringar!

---

Gör det till din framgångsstrategi. Kom ihåg att alla framgångsrika entreprenörer tänker så, men väldigt få andra. Det är bra att ha i bakhuvudet när du blir ifrågasatt.

För att komma ihåg detta, ställ dig själv frågan varje dag: ***“Vilken enskild handling idag, skulle göra störst skillnad i ditt liv?”***



# 4 saker miljonärer gör – till skillnad från många andra

Gör framgångsrika människor saker annorlunda? Japp, det verkar så. Idag har vi tittat närmare på fyra strategier som miljonärer använder och som du enkelt kan kopiera till ditt liv.

## Miljonärer diskuterar idéer – inte vad som har hänt

Okej, ärlighetens minut: i dina konversationer med människor omkring dig, hur stor del pratar ni om idéer och hur stor del pratar ni om andra människor och händelser?

Ordspråket är lika klassiskt som det är sant: **Great minds discuss ideas; average minds discuss events; small minds discuss people.**

Framgångsrika människor inser att idéer är den mest värdefulla valutan i världen, och att all rikedom är byggd på dem. Därför sätter de av tid varje dag till att bara tänka. Och när de har tänkt klart, presenterar de idéerna för människor som är smartare än dem själva. Då får de rätt feedback och rätt energi tillbaka.

Jämför det med att presentera en idé för någon som saknar energi och visioner: då får du ett klassiskt "detta där kommer aldrig att gå" tillbaka.

---

## 4 saker miljonärer gör – till skillnad från många andra

---

### Miljonärer väljer vilka som får påverka dem

Den största skillnaden mellan framgångsrika människor och dem som inte lyckas, är umgänget. Vi rekommenderar alltid övningen [Önskelistan](#) – där du får hjälp att hitta ett umgänge som tar dig till dina mål.

All framgång handlar om att skapa positiva spiraler, där det ena leder till det andra. Om människorna omkring dig tar din energi, kommer den spiralen att peka åt fel håll. Om de tvärtom ger dig energi och ny kunskap, har du skapat en automatiserad positiv spiral som kan ta dig till nivåer du inte trodde var möjliga.

Så sätt igång din positiva spiral idag – med människor som har resultat som du drömmer om.

### Miljonärer tar kalkylerade risker

Vanliga människor skyr risker. Framgångsrika människor välkomnar dem, om kalkylen är den rätta. Säger kalkylen att uppsidan är större än risken, vågar de ta möjligheten.

***Använd 5/1-regeln när det gäller stora beslut och riskfyllda investeringar: om den potentiella uppsidan är fem gånger större än den potentiella nedsidan, tackar du JA!***

Med andra ord: om du kan leva med "worst case-scenariot" och samtidigt ser en stor uppsida, behöver du ta steget.

## Miljonärer älskar att ge

Trodde du att miljonärer var snåla? Tänk om! Se bara på Warren Buffett och Bill Gates projekt *The Giving Pledge*, som innebär att de kommer att ge bort majoriteten av sina förmögenheter till att skapa en bättre värld. Richard Branson, Elon Musk och Mark Zuckerberg har också signat på.

*Principen som Warren Buffett, Bill Gates och många av världens rikaste människor använder är enkel: de tror på att ju mer de ger, desto mer får de tillbaka. Kan det vara så att dina resultat idag, bygger på hur mycket du har gett tidigare?*

# Hälsovanorna som gör dig till en supermänniska

Vill du bli mer fokuserad och effektiv? Och mer harmonisk? Testa de här sju fantastiska hälsovanorna som inte tar någon tid, och direkt gör din vardag och ditt företagarliv mycket vassare.

## Lyssna på nobelpristagarna

Jag blev helt knockad av stolen när jag lyssnade på 2017 års nobelpristagare i Medicin. De har kommit fram till att NÄR du äter kan ha lika stor inverkan på hälsan som HUR många kalorier du stoppar i dig. Nobelpristagaren själv, Michael Rosbash, fastar 16 timmar varje dygn.

Det är alltid svårt att ge råd om mat eftersom forskningen hela tiden utvecklas, och det finns många olika skolor. Men jag rekommenderar dig att googla på "cirkadisk rytm". Tänk om detta fungerar på oss? Tänk om vi kan styra om våra måltider rent tidsmässigt och därigenom få en bättre hälsa? Det låter i mina ögon otroligt spännande!

## Gående möten

*Blir du kreativ av ett konferensrum och unken luft? Knappast. Vad du däremot blir pigg och kreativ av är en promenad, så varför inte ta dina möten gående?*

---

## Hälsovanorna som gör dig till en supermänniska

---

*Fördelarna är uppenbara. Du får motion. Du blir mer kreativ. Du får d-vitamin, sol och frisk luft. Och jag lovar, din motpart kommer ihåg mötet mycket mer än ännu ett tråkigt konferensrum! Detta är ett av de enklaste sätten att spara tid och samtidigt bli mer produktiv.*

### Superenkel vardagsmotion

Du kan skylla din dåliga hälsa på att du inte hinner träna, men du kan aldrig skylla på att du inte hinner vardagsmotionera. Och med fem enkla "idéer", som inte kräver någon större ansträngning, kan du få massor med vardagsmotion varje dag.

1. Börja med att alltid välja trappan uppför (och gå uppför rulltrappan). Det ger fina benmuskler.
2. Stå på ett ben när du borstar tänderna. Ger fantastisk balans. Överkurs är att stå på tå eller på en balansplatta.
3. Ställ dig upp och stretcha en gång i timmen. Du blir mycket mer effektiv och rörlig, utan att bli svettig (och du ökar snabbt fokus och koncentration).
4. Stå upp i kollektivtrafiken (tunnelbana, buss etc). Du tränar både balans och styrka i benen. Extra bra om du är lite äldre.
5. Stå upp och jobba. Varför inte? Du förbränner fler kalorier och får bättre hållning.

### Gör tvärtemot alla andra

En stor del av stressen i våra liv är kopplat till andra människor. Bilköer. Packade tunnelbanestationer. Telefonköer som aldrig tar slut.

---

## Hälsovanorna som gör dig till en supermänniska

---

*Sluta göra som alla andra. Gå på gymmet när ingen annan är där. Åk till jobbet när ingen annan åker. Ring kundtjänster när alla andra jobbar. Ställ dig frågan: Hur skulle jag kunna designa om min företagardag så att jag slipper göra allting samtidigt som alla andra?*

– Gustaf Oscarson

Och om du verkligen inte ser att det kan fungera i ditt liv, säg så här: Okej, det fungerar inte för mig. Men om det hade fungerat då, hur hade jag gjort då?

**Läs också:** [Hälsovanorna som förändrade mitt liv](#)

### Sätt bonus kopplat till din hälsa

Om du driver eget företag eller är anställd spelar ingen roll, jag tycker ändå att du ska belönas extra om du gör ett fantastiskt jobb. Och de flesta bonusar grundar sig på hur mycket pengar företaget har tjänat. Men tänkt om vi kunde tänka annorlunda. Tänk om du istället kunde få bonus beroende på hur bra och mycket du har tränat?

Följ med i min tanke. All forskning visar att produktiviteten ökar om vi tränar. Så varför belönar vi inte det beteendet istället? Det kommer ju automatiskt att leda till att företaget presterar bättre.

Om du bestämmer över dig själv – sätt årets bonus kopplat till hur väl du tar hand om din hälsa. Och om du är anställd – övertyga din chef om att göra samma sak och hänvisa till forskningen om hur träning påverkar effektiviteten.

---

# Hälsovanorna som gör dig till en supermänniska

---

## Ta det lugnt!

Det finns två sätt att jobba på. Det ena är att ständigt jobba mot klockan och hela tiden känna tidspress. Det andra är att göra saker i lugn och ro, i harmoni, utan att låta tiden styra arbetet. Hur gör du?

Lösningen är enkel: när du ska börja med en ny uppgift, bestäm dig för att göra den så bra som möjligt istället för så snabbt som möjligt. Det är ett enormt skifte i fokus, och skapar en helt annan harmoni och en mindre stressig dag.

## Härabeta

Härabeta är ett av våra absoluta favoritord. Vi lärde oss det av superföreläsaren och kreativitetsexperten Teo Härén, och konceptet är enkelt. Jobba där du gör det bäst!

Skriv ned alla dina uppgifter. Gör en bock för allt du måste göra på ditt kontor. Du kommer att inse att det inte är speciellt mycket. Skriva? Ja, det skulle du väl kunna göra på en ö i Skärgården. Ringa samtal? Fungerar utmärkt på ett hotell i London. Sköta administration? Ta med laptopen till en ö i Karibien.

Men möten då? Använd Skype. Eller Zoom. Och om du har en chef som inte gillar att du sitter på Sandhamn och är med på möten digitalt, spela ut miljökortet. Tänk så mycket bättre för miljön att du inte tar bilen varje dag. Det är svårt att argumentera emot!

# Ingen motivation? Så här motiverar du dig själv i tuffa tider

---

I tuffa tider är motivationen extra viktig, men vad gör du om du vaknar varje dag dag och känner dig omotiverad? Vi bjuder på åtta råd som snabbt får igång din motivation och tar bort allt som tar din energi.

## Motivation kommer inte av sig självt

Vårt kanske viktigaste råd – sluta vänta på att motivationen ska komma. Det gör den inte. Du måste agera på olika sätt för att hitta tillbaka till motivationen.

De flesta gör tvärtom – säger att de ska agera när motivationen kommer tillbaka. Var inte en av dem.

## Belöna dig själv när du når mål

Det blir mycket enklare att motivera sig själv om du har tydliga mål (långsiktiga och kortsiktiga), men framförallt – tydliga delmål med tydliga belöningar.

Glöm inte att fira framgångarna – även de små. Många glömmer det i vardagen och stressen, speciellt i tuffa tider. Du kan fira en så liten sak som att du vaknade i morse. Varför inte! Livet blir inte roligare än du gör det.



---

## Ingen motivation? Så här motiverar du dig själv i tuffa tider

---

Läs också: [8 digitala verktyg som spar dig 5 timmar i veckan](#)

### Prioritera hårt i din to-do-lista

Ha alltid bara en to-do-lista, och prioritera hårt i den. Se till att du har ett program där du bara ser vad du ska göra just nu, och inte hela listan med alla dina to-dos. Då blir du lätt överväldigad.

*Prioritera inte i ditt schema – schemalägg dina prioriteringar.*

– Stephen Covey

### Planera dagen innan – så sover du bättre

Morgonen är kritisk för hur motiverad du är under dagen. Ett surt mail eller ett dåligt samtal kan förstöra hela dagen. bestäm dig för att göra dagens två viktigaste uppgifter innan du kollar mailen. Stäng av pushnotiser.

Se också till att planera dagen redan dagen innan. Då sover du bättre och slipper tänka på vad du ska göra imorgon – det vet du redan.

### Var stenhård med ordningen

Ta bort onödig skräp från din arbetsplats och se till att ha harmoni omkring dig. Inga distraktioner som kan störa ditt flow. Ordning och reda ger dig positiv energi och ökar din motivation.

### Gör som dina förebilder – ät motivation

Om du inte äter kommer du inte orka jobba. Samma sak gäller med inspiration – om du inte tar in inspiration kommer din motivation att bli lidande. Vad inspirerar dig?

---

## Ingen motivation? Så här motiverar du dig själv i tuffa tider

---

Superentreprenörer fyller på med inspiration hela tiden, även när de inte har tid.  
FRAMFÖRALLT när de inte har tid.

Våra favoritsätt är att läsa böcker om personlig utveckling och företagande, se fantastiska TED-föreläsningar, gå på riktigt vassa event eller utbildningar, eller att träffa människor som är skarpare och har mer energi än oss själva.

### **Fyll på med energi**

Och apropå att fylla på, hur tankar du dina depåer varje dag? Detta är a och o för din motivation. Enklaste sättet att hamna i en positiv spiral är att fokusera på välmåendets fyra hörnstenar – sömn, kost, träning och stress. Hur sköter du dessa? Vi kan nästan lova. Om du prioriterar dessa fyra områden kommer motivationen som ett brev på posten (det vill säga, inte direkt men inom 1-3 dagar.)

### **Fokusera på andra och ta bort fokuset på dig själv**

Du bor i Sverige och alla som bor här (i princip) tillhör de 5 procent i världen som har det bäst. Dessutom driver du företag och har förutsättningar och driv som många saknar.

Men, ibland är det smart att gå utanför dig själv och inte fokusera så mycket på hur du mår och hur det går för dig. Försök att någon timme per dag gå utanför dig själv och fokusera på andra. Hur kan du hjälpa dina medarbetare att må bättre? Dina kunder? Din familj? Dina kompisar? Alla som du möter på gatan?

När du fokuserar utanför dig själv och på att hjälpa andra, kommer du automatiskt att må bättre. Du kommer också att få mer kärlek och uppskattning. Resultatet: din motivation ökar.

7 morgonvanor framgångsrika företagare har. Varje dag.

# 7 morgonvanor framgångsrika företagare har. Varje dag.

Rom byggdes inte på en dag, och du behöver all tid du kan få för att bygga ett framgångsrikt företag. Därför börjar de flesta framgångsrika entreprenörer sina dagar tidigt med dessa sju fantastiska morgonvanor.

Låt oss vara ärliga. De flesta företagare börjar sina dagar utan en ordentlig plan. Kanske har du sovit för dåligt? Morgonen blir stressig? Du vet inte exakt vad du ska göra idag?

Framgångsrika entreprenörer gör precis tvärtom. De har extremt tydliga morgonvanor som hjälper dem att spara tid, skapa energi och en helt ny produktivitet. Här är sju morgonvanor som delas av väldigt många framgångsrika företagare.

## 1. De vaknar utvilade och tidigt

Du har en ambition att skapa ett företag som är långsiktigt framgångsrikt. Det kräver att du är i toppform, och därför behöver du vara väldigt noga med välbefinnandets fyra hörnstenar: kost, träning, stress och vila.

---

## 7 morgonvanor framgångsrika företagare har. Varje dag.

---

De flesta sömnexperter är överens om att vi behöver mellan sex och nio timmars vila per natt. Bara du vet exakt vad du behöver, men se alltid till att du får dina timmar. Nästa steg är att gå upp en timme innan alla andra. Du skapar då en timme helt för dig själv och dina egna rutiner – Hour of Power – där du skapar energi, motivation, ny kunskap och en dos fysisk aktivitet. Är det något vi rekommenderar varje företagare, så är det att skapa en Hour of Power varje dag.

[Se videon om Hour of Power här.](#)

### 2. De störs inte av telefon eller mejl

*Bästa sättet att börja dagen, är att inte påverkas av omvärlden. För hur stor är chansen att nyheterna och mejlen enbart kommer med budskap som boostar dig? Bestäm dig en gång för alla – jag ska göra dagens två viktigaste uppgifter innan jag kollar mailen eller sätter på telefonen. Det kommer att göra underverk för dig.*

### 3. De tränar och/eller mediterar

Vi pratar ofta om vikten av att ägna sig åt fysisk aktivitet på morgonen. Det räcker med 20 minuter. Gå en kort promenad, jogga en bit eller ägna dig åt yoga. Är kroppen igång, är huvudet igång.

Och om du vill ta ditt företagarliv en nivå till, så är meditation guldvärd. Du blir mer kommunikativ, du fokuserar bättre och får bättre koncentrationsförmåga. Dessutom hittar du ett helt nytt lugn. Här har vi skapat en [guide till meditation](#) som du gärna får läsa.

## 4. De äter en hälsosam frukost

Okej, du har hört tusen gånger att frukosten är dagens viktigaste mål. Huruvida det stämmer rent fysiskt vet vi inte, men helt klart är att du behöver starta dagen med massor av energi. Viktigast: ät i lugn och ro. Tänd gärna några ljus. Sätt på mysig bakgrundsmusik. Skippa tv:n. Du bestämmer själv vad du vill äta, men resultatet ska bli att du börjar dagen full av energi.

Kom ihåg att frukosten är ett utmärkt tillfälle att få tid med familjen – gör den till er egen speciella tid.

## 5. De boostar energin och motivationen

Nästan alla framgångsrika företagare vi läst om och träffat, har hittat sitt eget sätt att få inspiration på morgonen. Många ser ett inspirerande YouTube-klipp eller läser tio minuter i en riktigt motiverande bok. Andra skriver dagbok, där de ofta anger varför de är tacksamma för livet. När du följer [Mitt Företag på Facebook](#) får du varje dag inspirerande klipp och guider som kan bli din dagliga inspirationskälla.

## 6. De sätter dagens mål och prioriterar i sitt schema

***Börja varje vecka med att ha extremt tydliga mål. Vad ska jag hinna med? Vad är absolut viktigast? Ställ frågan: Om jag bara fick jobba två timmar idag – vad är då absolut viktigast att jag gör?***

Ett smart sätt att släppa företaget på kvällen, är att sätta målen dagen innan. Då kan du slappna av och hjärnan kan undermedvetet börja bearbeta utmaningarna.

Låt inte mailen och telefonen bestämma hur din dag ska se ut. Lägg in dina absolut viktigaste prioriteringar i schemat först, och låt ingenting i världen ändra på dem.

## 7. De gör alltid det viktigaste först

Många påstår att det är bäst att göra det jobbigaste först, och få det ur världen. Vi håller inte med. Börja alltid med det som är mest kritiskt för att ta ditt företag till nästa nivå. Vägra kolla mailen eller titta på telefonen innan du har gjort dagens två viktigaste uppgifter. Ställ dig frågan: om jag kunde göra en sak idag för att ta mitt företag till nästa nivå, vad skulle det var? Gör just det.

10 poddavsnitt alla företagare borde lyssna på – se spellistan här

---

# 10 poddavsnitt alla företagare borde lyssna på – se spellistan här

---

Vilka är de bästa poddavsnitten för oss företagare? Vilka företagarpoddar borde jag signa upp för? Här ger vi dig en optimal spellista med 10 poddavsnitt som tar dig och företaget till en helt ny nivå.

Här nedanför får du den optimala podd-playlisten för att ta dig och företaget till nästa nivå. Men innan du spanar in den, gör som 1 000-tals andra framgångsrika företagare – prenumerera på våra tre mycket populära poddar (så att du inte missar något avgörande avsnitt). Poddarna är skapade för dig som vill bygga ditt drömföretag och ditt drömliv!

---

## 10 poddavsnitt alla företagare borde lyssna på – se spellistan här

---

- **Starta Eget-podden** – här lär vi dig allt du behöver veta för att komma igång med ditt företag. Missa inga avsnitt – prenumerera här på [Apple Podcast](#), [Spotify](#) eller [Acast](#).
- **Business Hacks** – Sveriges främsta experter lär dig hur du blir mästare på att bygga företag. Missa inga avsnitt – prenumerera här på [Apple Podcast](#), [Spotify](#) eller [Acast](#).
- **Ordinary People who do Badass Things** – Sveriges vassaste entreprenörer avslöjar sina hemligheter. Missa inga avsnitt – prenumerera här på [Apple Podcast](#), [Spotify](#) eller [Acast](#).

Äntligen dags – här kommer den optimala podd-playlisten för att ta dig och företaget till högsta nivån.

### 1. Så får du människor att lyssna på dig – med Elaine Eksvärd

Du vill att människor ska lyssna på dig och ditt företags budskap, men hur blir du expert på ratt prata inför folk? Det lär vi oss av Sveriges kanske främsta retorikexpert Elaine Eksvärd i det här superkonkreta avsnittet av Business Hacks.

#### Hur lär detta poddavsnitt mig att bli en social mittpunkt?

Du får en steg-för-steg-strategi för att lyckas bli mittpunkten i sociala sammanhang, utan att använda gammaldags härskarteknik. Det här avsnittet är väl investerad tid – för tänk om du från och med nu alltid får människor att vilja lyssna på just dig!

**Lägg till avsnittet på din spellista!** [Lyssna direkt här](#) eller spara avsnittet på din favoritplattform för poddar. Klicka här för att välja [Apple Podcast](#), [Spotify](#) eller [Acast](#).



## 2. Så blir du rik utan stora risker – med Jan Bolmeson

Vill du bli rik? Vill du ta stora risker? Vill du bli rik utan att ta stora risker? Tillsammans med Jan Bolmeson – som driver Sveriges största privatekonomiblogg "Rika Tillsammans" – reder vi ut vilka vägar som finns till ekonomisk rikedom och hur vi samtidigt minimerar riskerna.

### Lär detta poddavsnitt mig att bli rik?

Detta är ett avsnitt för dig som vill lära dig principerna för passiva inkomster, om fondrobotar är bra eller dåligt, och om indexfonder verkligen är vägen till rikedom.

**Lägg till avsnittet på din spellista!** [Lyssna direkt här](#) eller spara avsnittet på din favoritplattform för poddar. Klicka här för att välja [Apple Podcast](#), [Spotify](#) eller [Acast](#).

## 3. Erik Bergmans bästa business hacks, life hacks och bio hacks

Erik Bergman byggde upp miljardbolaget Catena Media och tjänade 50 miljoner dollar innan han fyllde 30. Känd för svenska folket blev han med sina sextips i Framgångspodden, men i "Ordinary People who do Badass Things" kommer han att visa en helt annan sida.

### Vilka insikter får jag efter detta poddavsnitt?

- Erik bjuder här på sina absolut bästa bio-, business-, och life hacks för ett framgångsrikt liv och företagande.
- Som bonus passar vi på att försöka lösa klimatkrisen. Om du någon gång ska lyssna på ett poddavsnitt är det detta!

**Lägg till avsnittet på din spellista!** [Lyssna direkt här](#) eller spara avsnittet på din favoritplattform för poddar. Klicka här för att välja [Apple Podcast](#), [Spotify](#) eller [Acast](#).

## 4. 6 beprövade steg till att må bättre och prestera mer – med Thomas Lundqvist

Finns det bevisade sätt att bli framgångsrik? You bet. Och i det här avsnittet av Business Hacks går superföreläsaren och författaren Thomas Lundqvist igenom sex avgörande steg som leder dig till framgång.

### Hur blir jag en bättre människa av detta poddavsnitt?

Avsnittet hjälper dig att knäcka koden till dig själv och stärka ditt självledarskap. Du får de nycklar du behöver för att kunna göra resan från den du är idag till den du vill vara. Forskning och inspirerande historier varvas med konkreta tips och praktiska övningar.

Lägg till avsnittet på din spellista! [Lyssna direkt här](#) eller spara avsnittet på din favoritplattform för poddar. Klicka här för att välja [Apple Podcast](#), [Spotify](#) eller [Acast](#).

## 5. Sveriges mest prisade entreprenör Pernilla Ramslöv delar sina framgångsprinciper

Pernilla Ramslöv är Sveriges mest prisade entreprenör 2019 – med titlar som årets VD, Årets kvinnliga stjärnskott i "Entrepreneur of the Year" och Sveriges mäktigaste kvinna i kategorin Entreprenör.

### Vad lär jag mig i detta poddavsnitt?

- I det här avsnitt berättar Pernilla hur hon byggt ett extremt framgångsrikt konsultbolag. Nox Consulting, som hon grundade, har dag över 5 000 konsulter.
- Hon berättar också varför en lyckobudget har hjälpt henne att lyckas både i livet och med företaget. Vill du veta hur årets VD bygger sitt bolag? Såklart du vill.

---

10 poddavsnitt alla företagare borde lyssna på – se spellistan här

---

**Lägg till avsnittet på din spellista!** [Lyssna direkt här](#) eller spara avsnittet på din favoritplattform för poddar. Klicka här för att välja [Apple Podcast](#), [Spotify](#) eller [Acast](#).

## 6. Wow! Så styr du din hjärna – med David JP Phillips

I detta magiska avsnitt avslöjar TED-gurun David Phillips hur du med små "hacks" optimerar doserna av dopamin, serotonin och andra signalsubstanser – så att du kan lära sig själv att prestera max nästan jämt. Vi kan inte nog rekommendera dig att lyssna på detta!

### Blir jag lyckligare av att lyssna på detta avsnitt?

Det finns extremt enkla sätt att påverka hur lycklig du är, hur mycket du producerar och vad andra människor tycker om dig. Det lär du dig här.

**Lägg till avsnittet på din spellista!** [Lyssna direkt här](#) eller spara avsnittet på din favoritplattform för poddar. Klicka här för att välja [Apple Podcast](#), [Spotify](#) eller [Acast](#).

## 7. Från Draknästet till miljardsuccé – med Storytels Jonas Tellander

Succé har ett pris. Intimt och exklusivt berättar Storytels grundare Jonas Tellander om hur han tog bolaget från Draknästet och tuffa tider till miljardvärderingar och uppköp av giganten Norstedts.

### Får jag lära mig Jonas hemligheter i detta avsnitt?

En framgångssaga utan dess like. Men lyssna extra noga på vad Jonas har fått offra för att nå framgången och vilka vanor som varit helt avgörande.

**Lägg till avsnittet på din spellista!** [Lyssna direkt här](#) eller spara avsnittet på din favoritplattform för poddar. Klicka här för att välja [Apple Podcast](#), [Spotify](#) eller [Acast](#).

## 8. Så gjorde Hanna Rydman Joyvoice till sitt drömföretag

Joyvoice är Sveriges största körverksamhet och har snabbt gått från hobby till ett bolag med mångmiljonomsättning. I nya avsnittet av podden Ordinary People Who Do Badass Things berättar Hanna Rydman hur hon lyckades.

### Vad kan jag förvänta mig av detta poddavsnitt?

Hur gör man en riktig framgångssaga av sin stora passion? Det här är ett avsnitt som berör, där framgångar blandas med tuffa utmaningar. Hanna berättar öppet om svårigheterna med att göra affärer på kultur, och om idéerna som förändrade allt.

**Lägg till avsnittet på din spellista!** [Lyssna direkt här](#) eller spara avsnittet på din favoritplattform för poddar. Klicka här för att välja [Apple Podcast](#), [Spotify](#) eller [Acast](#).

## 9. Så skapade jag mitt drömliv – möt Gustaf Oscarson

Han saknade superidén, men det spelade ingen roll. För serieentreprenören Gustaf Oscarson var absolut starkaste drivkraften att skapa sitt drömliv och bli ekonomiskt oberoende, med företaget som verktyg. Så här lyckades han.

### Vad lär jag mig i den här podden?

- Vanorna som hjälper dig att skapa drömlivet
- Misstagen du ska undvika som företagare
- Hur du använder företaget som ett verktyg för att skapa ett ekonomiskt och tidsmässigt oberoende

**Lägg till avsnittet på din spellista!** [Lyssna direkt här](#) eller spara avsnittet på din favoritplattform för poddar. Klicka här för att välja [Apple Podcast](#), [Spotify](#) eller [Acast](#).

## 10. Så skapar du en trygg företagarekonomi – med Sarah Lindholm

En gång för alla går vi igenom hur du skapar en trygg ekonomi som företagare.

Tillsammans med Swedbanks Sarah Lindholm, som har hjälpt massor av företag med dessa frågor, går vi bland annat igenom:

### Vad lär jag mig i poddavsnittet?

- Vilka försäkringar du och ditt företag borde ha.
- Hur du minskar den ekonomiska risken.
- Fördelar och nackdelar med AB och enskild firma.
- Hur du får ordning på pensionen.
- Vilka juridiska dokument varje företagare borde upprätta.
- Hur du får en riktigt bra relation med banken och mycket mer.

Lägg till avsnittet på din spellista! [Lyssna direkt här](#) eller spara avsnittet på din favoritplattform för poddar. Klicka här för att välja [Apple Podcast](#), [Spotify](#) eller [Acast](#).

# 6 vanor som skapar ditt stora succéår

---

Nytt år, nya möjligheter. Och hur väl du lyckas 2020, beror till stor del på vilka vanor du har. Här kommer 6 vanor som kan förändra ditt år radikalt.

## Vana 1: Börja med träningen

Det enklaste sättet att maximera din framgång är att vara i fysisk form. Och oavsett vilken ålder du har idag, om fem år kommer du att vara... ja, fem år äldre. valet är ditt – vill du spendera 2020 sittandes bakom ett skrivbord eller avsätta 30 minuter om dagen till att komma i din bästa fysiska form någonsin?

Vi rekommenderar det sistnämnda – och därför rekommenderar vi vårt 30-dagarsprogram för att snabbt och enkelt komma i form.

**Läs här:** [Vårt 30-dagarsprogram för att snabbt komma i superform](#)

## Vana 2: Se till att få 900 extra arbetstimmar

Om du sparar 30 minuter om dagen, har du 900 timmar tillgodo på fem år. vad skulle du kunna göra med dem som skulle förändra ditt och andras liv?

**Läs här:** [Så sparar du 106 arbetsdagar per år – vi har knepen.](#)

---

## 6 vanor som skapar ditt stora succéår

---

### Vana 3: Jobba med ständig förbättring

Precis som du måste prioritera sparande för långsiktiga ekonomiska mål, måste du prioritera din personliga utveckling och självförbättring om du vill bli den typ av människa som kan möta alla utmaningar.

På japanska kallas det Kaizen – ständig förbättring. Själv lägger jag cirka 150 000 kronor per år på att utveckla mig själv – hur mycket lägger du?

Vår varmaste rekommendation för att ta nästa steg i ditt liv och företagande är David JP Phillips kurs "Wow – självledarskap". Vi har fixat den absolut bästa dealen för våra läsare – [du hittar den här](#).

### Vana 4: Skriv dagbok

Vanan att skriva och reflektera, det räcker med fem minuter om dagen, kan göra dig mer produktiv. Den här vanan hjälper dig också att rensa huvudet och ger dig en möjlighet att följa din mentala utveckling.

*Det är få företagare som lägger tid på att utvärdera sig själva och bolaget varje dag. De som gör det är extremt mycket mer framgångsrika än dem som inte gör det. Vilken kategori vill du tillhöra?*

– Gustaf Oscarson

Läs här: [Kvällsvanorna som skapar framgång](#)

---

## 6 vanor som skapar ditt stora succéår

---

### Vana 5: Meditation

Det finns över 1 400 studier som visar hur bra meditation är för våra relationer, vår kommunikation och vår balans. Och om alla är rörande överens om att det fungerar, varför har inte alla testat?

Vår rekommendation: sätt av 10 minuter om dagen under 2020, och använd appen Headspace för att komma igång.

Läs också: [Så kommer du igång med meditation](#)

### Vana 6: Våga tänka stort

Den stora skillnaden mellan framgångsrika entreprenörer och vanliga småföretagare (som står och stampar på samma nivå) är INTE...

...att de jobbar hårdare.

...att de kan mer.

...att de har mer passion.

Den STORA skillnaden är att framgångsrika entreprenörer vågar tänka större. Både framgångsrika entreprenörer och gnetande småföretagare jobbar hårt och har passion. Skillnaden är bara att den framgångsrika entreprenören har tänkt större och vågat spela sitt spel på en högra nivå.

*Vilken nivå spelar du ditt företagarliv på? Är du en klassisk småföretagare som byter tid mot pengar, eller bygger du system som är helt oberoende av dig? Inget är fel, men du får helt olika resultat.*

— Gustaf Oscarson