



Prestera på hög nivå & må bra.

Naturvetarna, Sverige

med Sandra Furulund

High Performance Coach, Stressrådgivare, Föreläsare, Författare & VD.

Foto: DUO Studio AB

SANDRA
FURULUND

Det inre drivet

”Jag känner ett djupt, känslomässigt driv och engagemang för att lyckas och det får mig att återkommande jobba hårt, hålla mig disciplinerad och utmana mig själv”.

Från studier vid High Performance Institute, Portland

Sandra Furulund

High Performance Coach, Stressrådgivare,
Föreläsare, Författare & VD.

7 år +

Författare till boken *Presterer hållbart –
Hur du presterar högt med kraft och energi.*

Medförfattare till *Planera och Reflektera –
Livskalender för ambitiösa.*

Formella utbildningar:

Diplomerad Stresspedagog med kbt-inriktning,
Internationellt Certifierad NLP Practitioner
(ICNLP), Utbildningar inom High Performance,
Heartcore Leadership, Diplomerad
Avspänningspedagog med Mental tränar-spår, Fil.
Kand. Kommunikationsvetenskap.



*Jag coachar och utbildar
ambitiösa personer som vill
presterar högt och hållbart med
kraft och energi – utan att sänka
sina ambitionsnivåer.*

Perspektiv 1.

Det inre drivet

Perspektiv 1.

SANDRA FURULUND



Det inre drivet

”Jag känner ett djupt, känslomässigt driv och engagemang för att lyckas och det får mig att återkommande jobba hårt, hålla mig disciplinerad och utmana mig själv”.

Från studier vid High Performance Institute, Portland

Ditt inre driv **behöver** ditt fysiska, mentala,
själsliga & emotionella välmående.

Det förutsätter ett *aktivt inre ledarskap*.

Perspektiv 2.

Lyft blicken & skapa klarhet.



Riktning framåt

Din Vision för ditt liv.

Mål & Målbilder.

Delmål.

Steg dit.



Riktning inifrån

Dina värderingar.

SANDRA FURULUND

Värderingar som bränsle

- särskilt för oss som känner igen oss i D.I.D (Det Inre Drivet).

- Med dina värderingar i ord kan du se tydligare varför det ibland skaver.
- Stress kan bero på värderingskrockar.
- När vi agerar och gör/säger saker i linje med våra värderingar = fanfar! Här får du energi!
- När vi agerar och gör/säger saker som går emot våra värderingar = kaos inuti. Här läcker du energi.

Tips!
Kapitel 12 i boken
Presteras hållbart.



Perspektiv 3.

Din energi är det viktigaste du har.

Sandra Furulund

Prestation = krav, stress & press ?

Det *traditionella* sättet att förhålla sig till
prestation & hälsa.

PRESTATION

”utföra”
”få gjort”
”hinna med”
”bocka av”

HÄLSA

Fysisk, mental,
åtgärd vid
smärta/lidande,
botas.

Det *aktiva* sättet att förhålla sig till prestation & hälsa.

Hälsa:

Fysisk
Mental
Emotionell
Själslig

Fyller på utan att tömma.
Energi.
Livskvalitet



Prestation:

Göra skillnad.
Bidra.
Meningsfull.

Dela med sig av och används sin
kompetens, sina styrkor & erfarenheter.
Utmana.
Utveckla.

SANDRA FURULUND

3 konkreta nycklar för att prestera högt och må bra:

1. Reflektera. Varje dag.

Det skapar klarhet.

2. Ta plats i din kalender med Human Basics och delar av livet som *du vill* ha med.

Det skapar energi.

3. Bygg och Utveckla. Istället för att minska och undvika.

Det skapar energi, klarhet och påverkan.



Sandra Furulund

sandra@stressradgivning.se

036-290 26 50

www.sandrafurulund.com

Ta steget vidare:

Läs boken **Prester hållbart och använd dig av Planera och Reflektera**

Individnivå och teamnivå.

High Performance Coaching 1:1

Personlig high performance coaching online eller i Jönköping.

Föreläsning.

Föreläsning digitalt eller på samma geografiska plats.

Boka ett möte online med mig
och prata vidare om lösningar för dig och/eller ditt team.

Sandra Furulund

sandra@stressradgivning.se

036-290 26 50

www.sandrafurulund.com





Använd koden:
NATURVETARE i kassan
hos
www.peopleandstories.se
så får du boken
Presterer hållbart för 250 kr
(ord 295 kr).



Använd koden:
ENERGI2024 i kassan hos
www.peopleandstories.se
så får du Planera & Reflektera
– Livskalender för ambitiösa
så får du -15 %.
Gäller tom 3 dec 2023

Tack!

Sandra Furulund

www.sandrafurulund.com

Youtube: [Sandra Furulund](https://www.youtube.com/SandraFurulund)

LinkedIn: [Sandra Furulund](https://www.linkedin.com/in/SandraFurulund)

Instagram: [@sandrafurulund](https://www.instagram.com/sandrafurulund)

Coffee & Learn – öppen masterclass varje månad:
www.sandrafurulund.com/coffeeandlearn

Inspiration och verktyg från mig direkt i din mejl:
www.sandrafurulund.com

Telefon: 036-290 26 50