



Min
EGO
- bok

David Beskow
Cina Staron

Provläsning

MIN EGOBOK

David Beskow och Cina Staron

Min

EGO
-bok

Min Egobok

© 2009 Författarna och Uppsala Publishing House AB

Adress Uppsala Publishing House, Box 2070, 750 02 Uppsala

Tel 018-55 50 80, Fax 018-55 50 81

e-post info@uppsala-publishing.se, www.uppsala-publishing.se

Grafisk form Daniel Åberg

Omslag Daniel Åberg

Omslagsbild Lee Pettet/iStockphoto

Författarfoto Linnea Ornstein

Bilder inlagan Mxtama/iStockphoto, Leontura/iStockphoto,

Redaktör Nina Pettersson

Upplaga 1:1

ISBN 978-91-7005-387-0

Tryck/Bokbinderi Globograf, Lettland 2009

Detta verk är skyddat av lagen om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk

Innehåll

Om bokens ägare	6
Till dig som äger boken	7
Till dig som ska skriva i boken	10
 Vänner (10 uppslag)	13
 Familj och släkt (10 uppslag)	41
 Kollegor (10 uppslag)	69
Varför behövs det en Egobok?	96
Tankar om feedback	100
Konkreta tips om feedback	104
Om författarna	107

Om bokens ägare

Plats för foto,
självpporträtt, färg,
signatur eller annan
symbol som du tycker
beskriver dig

Namn:

Min syn på den här boken:

Min syn på feedback:

Min syn på relationer:

Jag vill att du som ska skriva i den här boken tänker på att:

Till dig som äger boken

Grattis! Verkligen!

Grattis till att äga en av världens mest positiva böcker. Det här är nämligen en rakt igenom glad bok, som ändå är helt befriad från humor. Den innehåller positiva frågor som ska ge positiva svar, men här finns inga plog-frågor, inga lustigheter. Din person och utveckling, som den här boken handlar om, är kanske det mest glädjeväckande och lyckoskapande som finns – och alldeles för viktigt för att skämta bort!

Det här är en verkligt annorlunda fylla-i-bok. Det är en bok om dig, som andra skriver. Dina vänner, kollegor och släktingar kan alla bidra genom att skriva vad *de* tycker om *dig*. På det sättet blir de bokens författare. Välj med omsorg, utan att stressa, vem som ska fylla i boken. Dina viktiga relationer beskriver nämligen ditt liv. Tänk dig vilken skatt att äga: en bok där personer som är viktiga i ditt liv har skrivit vad de tycker om dig. Du kan plocka fram den när du vill pigga upp dig, när du ska söka ett jobb eller helt enkelt bara behöver få känna dig väldigt bra en stund.

En annan anledning att gratulera dig är att du antingen är en modig person eller har en vän som tycker att du är modig. Det krävs nämligen

mod för att sticka ut hakan och vara lite ego i Jantelagens Sverige. Nu när du äger en Egobok vill vi uppmana dig att fortsätta vara modig och verkligen se till att alla viktiga personer i ditt liv skriver i boken. Det svåraste med boken är att ta fram den första gången. Ju fler du ber att fylla i den desto enklare kommer det att bli, skönt va? Om det någon gång ändå känns svårt att be någon fylla i boken kan det vara bra att ta fram denna morot för den nyfikne: *Tänk vad mycket den här personen vet och tycker om dig som du inte ens känner till.*

Boken har tre huvuddelar. De tio första fylla-i-uppslagen har fått rubriken ”**Vänner**”, nästa tio ”**Familj och släkt**” och de tio sista ”**Kollegor**”. I den breda kategorin ”Kollegor” inryms både jobbkompisen, chefen, samarbetspartnern och studiekamraten. Du som äger boken väljer själv under vilken rubrik du vill att dina viktiga personer ska skriva. Självklart kan någon vara kollega och samtidigt en god vän. Då är det kanske frestande att be personen skriva i delen ”Vänner”. Men om det är en arbetskamrat eller samarbetspartner, tänk på att svaren om dig som yrkesmänniska kan visa en annan – och lika viktig – dimension av dig som person.



När den första vännen, släktingen eller kollegan skrivit i boken så kommer ett avsnitt som heter ”**Frågor från coachen**”. Coachen dyker upp på flera ställen i boken och uppmanar dig att stanna upp och läsa igenom svaren du har fått en gång till. Ta dig tid att fundera över coachens frågor, det kan göra de svar du fått ännu mer värdefulla.

När du fått boken ifylld av någon, kom ihåg att sätta er ned tillsammans och prata om det. Dels för att du ska förstå vad personen menar. Dels för att boken på detta vis kan skapa något mer, den kan fördjupa er relation. För att göra detta lite lättare att komma ihåg har vi lagt in en liten ruta som kan bockas i då ni har träffats och pratat.

En annan sak vi gärna vill uppmuntra är att du läser hela boken med jämna mellanrum, även om ingen har skrivit något på ett tag. Det ger en chans att se fler innebörder i det som skrivits och även se mönster. Om beskrivningarna av dig spretar åt alla håll så kanske det bara betyder att du är en komplex individ och att ditt mönster är flexibilitet?

Ju mer du vet om dig själv desto lättare kommer det att bli att se dina egna positiva mönster och verkligen *veta* vad som är dina styrkor. Svaren – oavsett hur de lyder – kommer att bidra till din självkänedom. Så ta nu och be den första personen, någon du verkligen litat på, att fylla i din Egobok.



Kollegor



Jag heter:

På detta vis känner jag bokens ägare:

Vi har känt varandra sedan:

Datum då jag skriver i boken:

Frågor från bokens ägare:

På vilket sätt berikar jag vår arbetsplats?
Som person? Som yrkesmänniska?

När tycker du att vi samarbetar som bäst?

Om du skulle beskriva mig med tre ord, vilka skulle det vara?

När är jag i mitt esse? Hur märks det?

Vilken av dessa profiler tycker du bäst beskriver mig?

Omtänksam samarbetare
med allas välmående i fokus

Analytisk tänkare med
öga för detaljer

Pådrivande energiknippe
som ser till att saker händer

Uttrycksfull entreprenör
som ständigt får nya idéer

Varför?

Om du skulle sälja in mig som yrkesmänniska, vad skulle du lyfta fram då?

Ja, vi har träffats och pratat om svaren!



Frågor
från
coachen

Bra jobbat! Du har nu fått ett uppslag ifyllt av en kollega.

Genom att ta dig tid att reflektera över svaren du fått hittills får du ut ännu mer av dina kollegors ord – och även av boken som helhet.

Antingen väljer du att bara tänka på frågorna för dig själv eller så kan du prata med en vän om dina tankar. Det finns även plats här på uppslaget för att du ska kunna skriva ned dina reflektioner eller kanske rita dina svar.

Hitta en metod som passar dig!

- ✓ Hur känns det nu?

- ✓ Hur uppfattar du den feedback du fått?

Provläsning



vänner

Jag som fyller i det här uppslaget heter:

På detta vis känner jag bokens ägare:

Vi har känt varandra sedan:

Datum då jag skriver i boken:

Frågor från bokens ägare:

När är jag i mitt esse? Hur märks det?

Om du skulle beskriva mig med tre ord, vilka skulle det vara?

På vilket sätt påverkar jag dig positivt? När?

Om du skulle beskriva mig för någon som inte känner mig, vad skulle du säga då?

Vilken av dessa profiler tycker du bäst beskriver mig?

Omtänksam samarbetare med allas välmående i fokus

Analytisk tänkare med öga för detaljer

Pådrivande energiknippe som ser till att saker händer

Uttrycksfull entreprenör som ständigt får nya idéer

Varför?

Vilka av mina egenskaper tilltalar dig mest?

Ja, vi har träffats och pratat om svaren!