

# AFTONBLADET

1 2 3

Textstorlek:

## Så hanterar du dina svåra val

Så ska du tänka för att underlätta vardagen

I det dagliga livet möts vi av många val, som vi hellre slår ifrån oss än tar tag i. Till exempel tycker många människor att pensionen är ett jobbigt ämne som de hellre slår ifrån sig än gör någonting åt. Men enligt den mentala affärsutvecklaren Marie Algotsson finns det enkla knep för den som istället vill göra något konkret åt sitt dåliga samvete.

Marie Algotsson är mental affärsutvecklare och tipsar om hur du ska hantera val som är svåra, och som du drar dig för att göra.



Marie Algotsson, mental affärsutvecklare.

**Varför tror du att så många tycker att pensionen och val i samband med den är jobbigt?**

- Vi har så mycket annat som pockar på, det ligger längre fram än själva valet. Jag personligen känner att jag skulle vilja ha stöd, barriären ligger i att ta den hjälpen, säger Marie Algotsson.

**Hur ska man tänka för att inte pensionsvalen ska kännas så jobbiga?**

- Om man inte tänker målstyrt så kan man hamna vart som helst. Man måste bestämma, vad vill jag uppnå? Det går att dela in strategin i tre steg:

1. Tänk målinriktat.
2. Ha rätt inställning, positiv, nyfiken.
3. Agera, gör det.

### Veckans webbfråga:

**Har du ändrat ditt sparande på grund av Greklands finanskris?**

- Ja, jag har sålt av
- Ja, jag köper
- Nej, jag avvaktar
- Nej, jag följer inte mitt sparande aktivt

[Se resultat](#)

### Mer om SEB

Företag: Ring SEB på 0771-62 53 53 - öppet dygnet runt.

Privat: Ring SEB på 0771-365 365 - öppet dygnet runt.

[Boka rådgivning \(företag\)](#) - du får 1000 kr om du inte blir nöjd.

[Boka rådgivning \(privat\)](#) - du får 500 kr om du inte blir nöjd.

[Gör det lättare](#) - så skiljer du på firmans och dina pengar.

### Vad är det största hindret för folk som skjuter upp sina svåra beslut?

– Ett problem är ofta att man väljer att tänka på det som man inte kan påverka. Fokusera på det du kan göra, inte det andra, det tar energi. För att saker ska förändras för mig, så måste jag förändras nu. Det är inte hindret som är problemet utan dina tankar.

Just när det gäller pensionen, är det inte bara hindret att sätta igång som kan kännas jobbigt. Även när man väl har gjort sitt PPM- eller ITP-val kan man känna sig stressad eller missnöjd över att ha gjort fel val.

– Det gäller att hitta balansen i dig själv, genom att träna sig i att slappna av mentalt. Var nöjd med ditt val och lita på ditt val.

### Hur gör man det då?

– Träna upp självbilden, öka självkänsla och självförtroende. Och att ha en tydlig målbild. Visualisera, föreställ dig att du redan uppnått målet. Ålta de bra tankarna: Jag har gjort rätt val, jag vet att jag väljer rätt.

Ett problem för många som misslyckas med sina investeringar är att de försöker rädda sina förluster genom att ta ännu högre risker. Det kan i en del fall leda till att förlusterna blir ännu större.

– När du hamnar i dåligt sinnestillstånd gör du fel val, då gör du saker fel. Innan du tar beslut, sätt dig först i bra sinnestillstånd.

Ofta när man oroar sig för att göra ett dåligt val och misslyckas, så är det precis det man gör. "Jag får inte misslyckas", blir ofta en självuppfyllande profetia för misslyckande. Varför är det så?

– Jag tror det beror på att du växt upp med ordet "nej" och "det går inte". Omedvetet fostrar vi våra barn så. Hjärnan förstår inte ordet inte. Det innebär att när vi säger till oss själva "jag får inte känna mig orolig", känner vi oss oroliga. Istället är det bättre att säga: Jag är lugn, trygg och säker i mitt val.

### [Prenumerera på SEB:s](#)

[nyhetsbrev](#) Till bankens hemsida.

[Bli kund i SEB](#)

### Mental affärsutvecklare

Namn: Marie Algotsson

**Yrke:** Mental affärsutvecklare

**Meriter:** Utvecklat och ägare till konceptet MentalSäljKompetens

**Arbetar som:** Föreläsare, utbildare och coach/rådgivare i MentalSäljKompetens

**Författare till boken:** "Säljare i världsklass med Mental Träning"

**Kontakt:** marie@livsbalans.net

**Hemsida:** ww.livsbalans.net

**SEB**

Utskriftsdatum: 2010-05-12

Publicerad: 2010-05-11

Webbadress: <http://www.aftonbladet.se/kampanj/seb/article7109121.ab>

### Tipsa oss!

MMS & SMS: 71000

Mejla: [71000@aftonbladet.se](mailto:71000@aftonbladet.se)

Ring: 08 - 411 11 11

© Aftonbladet