



7 steg för
att bygga
nya vanor



7 steg för att bygga nya vanor

Vanor är beteenden som vi utför automatiskt, utan att tänka på det. De är som programmerade rutiner i vårt beteende som hjälper oss att navigera i vardagen utan att behöva fatta beslut om varje liten sak. Genom att följa dessa sju steg kan du bygga nya vanor som hjälper dig att uppnå dina mål och skapa det liv du vill ha.



JOHANNA HECTOR







1.

Bestäm vilken vana du vill skapa.

Det första steget är att bestämma vilken vana du vill skapa. Det bör vara något specifikt och mätbart, som att "jag ska röra på mig i 30 minuter varje dag" eller "jag ska äta en portion grönsaker till varje måltid".

JOHANNA HECTOR

 jira@me.com  johannahector.com
 [@johannahector_](https://www.instagram.com/johannahector_)  [youtube.com/JohannaHector](https://www.youtube.com/JohannaHector)



2.

Skapa en utlösare.

Varje vana har en utlösare, något som signalerar att det är dags att utföra vanan. Det kan vara en tid på dagen, en plats, en känsla, eller en annan vana. Bestäm vad din utlösare ska vara.



3.

Belöna dig själv

Varje gång du utför vanan, belöna dig själv på något sätt. Det kan vara något så enkelt som att ge dig själv en klapp på axeln, att vara stolt över sig själv eller något mer konkret som att ta en paus och läsa en bok. Belöningen hjälper till att förstärka vanan. Godis, glass eller att på annat sätt negativt frångå sin plan med snabbmat eller alkohol är inte en belöning.



4.

Gör det lätt

Ju lättare det är att utföra vanan, desto större chans att du faktiskt gör det. Förbered så mycket som möjligt i förväg, och ta bort hinder som kan hindra dig från att utföra vanan.







5.

Var konsekvent

Ju mer konsekvent du är med att utföra vanan, desto snabbare blir det en del av din rutin. Försök att utföra vanan varje dag,

JOHANNA HECTOR

 jira@me.com  johannahector.com
 [@johannahector_](https://www.instagram.com/johannahector_)  [youtube.com/JohannaHector](https://www.youtube.com/JohannaHector)







6.

Var tålmodig

Var tålmodig: Det tar tid att bygga en ny vana. Var tålmodig med dig själv och förvänta dig inte perfektion. Om du missar en dag, är det bara att börja om igen nästa dag.

JOHANNA HECTOR

 jira@me.com  johannahector.com
 [@johannahector_](https://www.instagram.com/johannahector_)  [youtube.com/JohannaHector](https://www.youtube.com/JohannaHector)







7.

Börja smått

Det är lättare att bygga en ny vana om du börjar smått. Istället för att försöka springa en mil varje dag, börja med att springa i fem minuter. När du har etablerat den mindre vanan kan du gradvis öka.

JOHANNA HECTOR

 jira@me.com  johannahector.com
 [@johannahector_](https://www.instagram.com/johannahector_)  [youtube.com/JohannaHector](https://www.youtube.com/JohannaHector)



Genom att följa dessa steg kan du bygga nya vanor som hjälper dig att uppnå dina mål och skapa det liv du vill ha.

MINA NYA VANOR:



Låt mig vägleda dig mot nya vanor!

Här tipsar jag om 7 kraftfulla verktyg för att metodiskt bygga nya vanor tillsammans med mig och mina coachkollegor

VÅGA VILA i SoulWork Club

BÖRJA MEDITERA i SoulWork Club

GRUNDKURS I YOGA med Global Yoga

TUNG STYRKETRÄNING FÖR KVINNOR i SoulWork Club





21 DAGAR RESET i SoulWork Club

THE BEST YOU i SoulWork Club

KURS I MENTAL TRÄNING med Global Yoga

Bonustips! Medlemskap i SoulWork Club!

JOHANNA HECTOR

 jira@me.com  johannahector.com
 [@johannahector_](https://www.instagram.com/johannahector_)  [youtube.com/JohannaHector](https://www.youtube.com/JohannaHector)



Coach: Johanna Hector **Längd:** Tre veckor **Redskap:** Det kan vara skönt att ha en kudde **Tillgång:** 6 månader **Investering:** 998 kr

VÅGA VILA

Våga Vila är ett kraftfullt program som välkomnar dig hem till dig själv. I detta tre veckor långa program delar jag med mig av enkla men kraftfulla redskap för vila. Jag guidar dig genom dem så att de slutligen blir en naturlig del av ditt liv. Vi tar det steg för steg. Du kommer att jobba med guidad djupavslappning (yoga nidra), andningsövningar och mjuka rörelser. Sist men inte minst får du ta del av forskningen bakom dessa tekniker, nycklar kring hur maten kan läka både kropp och själ samt ritualer för en god natts sömn.

“Programmet har visat att när vilan kommer först ger den ny energi, mer kreativitet, ork och lust till resten av livet.”

[BÖRJA HÄR](#)

JOHANNA HECTOR

[✉ jira@me.com](mailto:jira@me.com) [🌐 johannahector.com](https://www.johannahector.com)
[📷 @johannahector_](https://www.instagram.com/johannahector_) [📺 youtube.com/JohannaHector](https://www.youtube.com/JohannaHector)

7 STEG FÖR ATT BYGGA NYA VANOR



Coacher: Martin Brinde & Johanna Hector **Längd:** 12 veckor

Redskap: Tillgång till ett gym **Tillgång:** 6 månader **Investering:** 1498 kr

TUNG STYRKETRÄNING FÖR KVINNOR

Längtar du efter en starkare, friskare version av dig själv? Är du sugen på att känna dig sjukt stark, kunna lyfta din egen kroppsvikt, inte bara nu utan livet ut? Utan att skada dig, överträna eller lägga ner massa tid utan de resultat du faktiskt vill ha? Vi har programmet för dig! Tung styrketräning för kvinnor är vårt exklusiva 12 veckor onlineprogram för dig som vill gå stark genom livet genom att lyfta tungt och samtidigt lyfta ditt självförtroende till helt nya höjder!

Men det här programmet har fått in mig på en ny bana som jag är så tacksam över. Känner mig stark, stolt och snygg! Nu är det bara att fortsätta!

[BÖRJA HÄR](#)

JOHANNA HECTOR

[✉ jira@me.com](mailto:jira@me.com) [🌐 johannahector.com](https://www.johannahector.com)
[📷 @johannahector_](https://www.instagram.com/johannahector_) [📺 youtube.com/JohannaHector](https://www.youtube.com/JohannaHector)



Coach: Johanna Hector & Karin Haglund **Längd:** 21 dagar
Tillgång: 6 månader **Investering:** 1498 kr

21 DAGAR RESET

Reset-programmet är ett 21 dagars äventyr att vända hem till hälsosamma vanor som ger dig tillgång till din glasklara energi. Genom att säga nej till sånt som tar energi och investera i det som får dig att verkligen må bra är detta inte en quick fix utan en investering som blir till ringar på vattnet i alla aspekter av ditt liv. Oavsett var du befinner dig just nu finns det ännu en nivå att utforska. Vi ser fram emot att se dig ta nästa steg på din hälsotrappa!

Jag gör 21 dagars Reset nu och känner att min hud börjar bli mer levande efter lång svacka på 6-7 år. Jag känner redan nu att det blir enkelt då de är så fyllda av njutning och lust!

[BÖRJA HÄR](#)

JOHANNA HECTOR

[✉ jira@me.com](mailto:jira@me.com) [🌐 johannahector.com](http://johannahector.com)
[📷 @johannahector_](https://www.instagram.com/johannahector_) [📺 youtube.com/JohannaHector](https://www.youtube.com/JohannaHector)

7 STEG FÖR ATT BYGGA NYA VANOR



Coach: Johanna Hector **Längd:** Tre veckor **Tillgång:** 12 månader
Investering: 3495 kr

GRUNDKURS I YOGA

Global Yoga är en utvecklande personlig yogaform anpassad till 2000-talets människa, där fysiska utmaningar varvas med mentala intentioner. Tekniker från både öst och väst blandas i yogaklasser med precision och flöde. Denna kurs är en heltäckande steg-för-steg-guide i yoga där du både får lära dig om yogans historia och filosofi men framförallt hur du kan praktisera yoga utifrån dina förutsättningar och mål. Du har tillgång till hela kursen under ett år.

Jag har fått en bättre känsla för vad Hatha yoga är och var den kommer från. Även alla lager, energier och fysiska nycklar har fallit på plats.

[BÖRJA HÄR](#)

JOHANNA HECTOR

[✉ jira@me.com](mailto:jira@me.com) [🌐 johannahector.com](https://www.johannahector.com)
[📷 @johannahector_](https://www.instagram.com/johannahector_) [📺 youtube.com/JohannaHector](https://www.youtube.com/JohannaHector)



Coach: Johanna Hector **Längd:** 21 dagar **Tillgång:** 6 månader **Investering:** 998 kr

THE BEST YOU

The best you är vårt bästsäljande program, skapat utifrån år av erfarenheter. Lär dig träna smartare istället för hårdare och skörda de kraftfulla resultaten som kommer från denna typ av rörelse. Likt en ängel som finns inne i ett stenblock, karvar du i detta program ut den bästa versionen av dig. Det handlar inte om att bli eller efterlikna någon annan, det handlar om att bli mera du!

Älskar detta effektiva program som är enkelt att följa. Är inne på min tredje runda nu och vågar mig på de tuffare alternativen i passen. så kul!

[BÖRJA HÄR](#)

JOHANNA HECTOR

[✉ jira@me.com](mailto:jira@me.com) [🌐 johannahector.com](https://www.johannahector.com)
[📷 @johannahector_](https://www.instagram.com/johannahector_) [📺 youtube.com/JohannaHector](https://www.youtube.com/JohannaHector)



Coach: Johanna Hector & Ceclila Duberg **Längd:** Tre veckor
Tillgång: 12 månader **Investering:** 3495 kr

KURS I MENTAL TRÄNING

Oavsett om du vill utveckla din personlighet, minska ångest, öka prestation, ha bättre relationer, mindre smärta eller leva lyckligare behöver du en systematisk träning och en djupare relation med dig själv. I denna kurs guidar välrenommerade psykologen och mentala tränaren Cecilia Duberg tillsammans med nordens ledande yogalärare och coach Johanna Hector dig från att veta saker till att leva dem! Lyssna till inspirerande föreläsningar, läs om de bakomliggande faktorerna och lär dig övningar som gör dig hållbar och stark inifrån och ut. Du har tillgång till hela kursen ett år. Låt oss börja!

En otroligt bra kurs som stärker inifrån och ut.
Jag har blivit starkare både fysiskt och mentalt. Jag känner att jag kan gå med en rak ryggrad genom livet framöver.

[BÖRJA HÄR](#)

JOHANNA HECTOR

[✉ jira@me.com](mailto:jira@me.com) [🌐 johannahector.com](http://johannahector.com)
[📷 @johannahector_](https://www.instagram.com/johannahector_) [📺 youtube.com/JohannaHector](https://www.youtube.com/JohannaHector)

7 STEG FÖR ATT BYGGA NYA VANOR



WorkOut, WorkIn, SoulFood och **SoulSurfing** online med en stark gemenskap. **Investering:** 249 kr/månad eller 2490 kr/år. Ingen bindningstid.

MEDLEMSKAP I SOULWORK CLUB

Med ett medlemskap får du tillgång till svettig WorkOut, återhämtande WorkIn, josis SoulFood, sinnlig SoulSurfing. Du kan antingen följa vår månadskalender eller skapa din egen utifrån välfyllda WorkOut- och WorkIn-bibliotek. Är du redo att skapa hållbara ritualer och träna smartare istället för hårdare? Som medlem får du också rabatt på våra program, förhandstur till DayClub, inbjudan till liveträffar och tillgång till hemliga delar inne i klubben.

Älskar den här klubben! Ger mig så mycket - både styrka, mod och lugn.

[BÖRJA HÄR](#)

JOHANNA HECTOR

[✉ jira@me.com](mailto:jira@me.com) [🌐 johannahector.com](https://www.johannahector.com)
[📷 @johannahector_](https://www.instagram.com/johannahector_) [📺 youtube.com/JohannaHector](https://www.youtube.com/JohannaHector)