



# TRINO

*The Race Is Never Over*

MODELLEN

**Tenacity** (Uthållighet) - Hålla fast vid målen och fortsätta trots motgångar.

**Resilience** (Motståndskraft) - Komma tillbaka starkare efter bakslag och hitta nya vägar.

**Integrity** (Integritet) - Att agera ärligt och stå fast vid sina principer, även när det är svårt.

**Nurture** (Omsorg) - Skapa en miljö där människor mår bra och kan växa.

**Optimism** (Optimism) - Hålla kvar tron på framtiden, även när det är osäkert.



# De fem stegen för att nå din fulla potential

## Introduktion

Välkommen till TRINO Succés tool kit! Den här guiden är designad för företagsledare, team och idrottare som vill maximera sin prestation och bygga en hållbar framgång.

TRINO hjälper dig att navigera utmaningar och utveckla verktyg för mental styrka.

**TRINO**

**HENRIK  
GULLANDER**  
UNLIMITED

"Ditt tankesätt avgör ditt beteende. Ditt beteende avgör dina resultat."



HUR DU ANVÄNDER DEN HÄR GUIDEN

Hej där! Jag är så glad att du är här! Innan du dyker in i TRINO Success Toolkit vill jag dela några tankar med dig så att du kan få ut det mesta av det:

Först och främst, den här guiden är för dig om du är en företagsledare, teammedlem, coach eller helt enkelt någon som vill växa. Om du läser detta och är redo att utvecklas, är jag stolt över dig för att du tar det här steget och imponerad av ditt engagemang för att växa och utvecklas. Om du är ledare eller tränare kan du använda dessa insikter och övningar för att stärka ditt team och ge dem de mentala verktyg som krävs för att nå sin potential och njuta av resan längs vägen.

Målet med denna guide är att ge dig **konkreta tips och praktiska övningar** som du kan börja arbeta med direkt för att förbättra ditt tankesätt och din mentala styrka.

Vi hör ofta om vikten av mental uthållighet och en stark mental inställning, men vad betyder det egentligen? Alla verkar vara överens om att det är viktigt och önskvärt, men hur uppnår vi det i praktiken? Känner du igen dig? Många gånger är informationen kring detta vag och utan tydliga steg för att agera. Det kommer inte vara fallet här. 😊

För att få ut det mesta av den här guiden rekommenderar jag starkt att du tar fram en penna och papper, eller öppnar ett dokument på datorn, för att skriva ner dina svar på övningarna. Det ger dig möjlighet att verkligen reflektera (istället för att bara tänka "Hmm, det där är en bra idé" och sedan inte göra något åt det).

Är du redo? Låt oss börja resan med TRINO! 🚀

# Om vi inte möts förut...



## Tillsammans bygger vi starka individer, kraftfulla team och hållbara resultat med TRINO

Vad gör du när utvecklingen stannar av, teamet tappar energi eller resultaten uteblir? Ofta ligger problemet i att vi fokuserar för mycket på siffror och yttre påverkan och för lite på människorna. Vi vågar inte utmana gamla sanningar, anpassar oss inte till situationen och saknar en tydlig process för att skapa framsteg.

Det jag brinner för är att hjälpa individer och organisationer att övervinna dessa hinder. Det är bland det mest inspirerande jag vet – att se människor ta sig till nya nivåer, både personligt och professionellt. När någon inser sin potential, hittar sin inre styrka och ser resultaten av sitt hårda arbete, då vet jag att vi har lyckats.

Med **TRINO-modellen** – byggd på principerna **Tenacity, Resilience, Integrity, Nurture och Optimism** – ger jag företag, organisationer och idrottare verktygen att växa, utvecklas och skapa hållbara framgångar. TRINO är inte bara en metod – det är en filosofi som hjälper dig att möta utmaningar, navigera osäkerhet och prestera på topp oavsett omständigheter.

Du vill göra skillnad, eller hur? För att göra det behöver vi kartlägga era styrkor, svagheter och resurser, förstå vilka hinder ni står inför och vad som krävs för att uppnå era mål. Det handlar om att tänja på gränserna och bli bekväm med det obekväma. Tillväxt sker utanför komfortzonen – och att hantera osäkerhet är nyckeln till att nå dit ni vill.

Jag har över 25 års erfarenhet av att leda mig själv och andra, från försäljning och ledarskap till att bygga upp egna bolag och arbeta internationellt med framstående varumärken och organisationer. Jag har byggt upp verksamheter från grunden, hanterat kriser och tagit mig igenom motgångar starkare än någonsin. Idag hjälper jag företag att rusta sig för framtiden, som affärsutvecklare, investerare och mentor. Med TRINO-modellen visar jag hur ni kan plocka fram det bästa ur er själva och era team, så att ni inte bara rör er framåt utan också gör verkliga framsteg. **"Förväxla inte rörelse med framsteg"** – det är dags att skapa resultat som faktiskt betyder något.

Låt oss tillsammans forma en väg framåt där ni inte bara växer, utan också blomstrar. Är ni redo?



# TRINO

## De fem TRINO-pelarna

TRINO bygger på fem centrala principer som hjälper dig att utvecklas personligt och professionellt:

### 1. Tenacity – Uthållighet

1. Lär dig att hålla fast vid dina mål trots motgångar.
2. Övning: Sätt upp ett långsiktigt mål och bryt ner det i dagliga steg.

### 2. Resilience – Motståndskraft

1. Bygg förmågan att resa dig starkare efter bakslag.
2. Övning: Visualisera en tidigare motgång och skriv ner vad du lärde dig.

### 3. Integrity – Integritet

1. Led med värderingar och bygg förtroende.
2. Övning: Identifiera tre värderingar som styr dina beslut.

### 4. Nurture – Omsorg

1. Skapa en miljö som främjar tillväxt och samarbete.
2. Övning: Reflektera över hur du kan stödja dina teammedlemmars utveckling.

### 5. Optimism – Optimism

1. Upprätthåll en positiv framtidstro, även under svåra tider.
2. Övning: Skriv ner tre saker du är tacksam för varje dag.

## Vanliga hinder mot framgång

1. Rädsla för att misslyckas.
2. Brist på tydliga mål och riktning.
3. Dåliga vanor som hämmar prestation.
4. Låg motivation och disciplin.
5. Svårigheter att hantera stress och press.
6. Negativt självprat och låg självkänsla.
7. Otillräcklig planering och förberedelse.
8. Undvikande av ansvar och svåra beslut.
9. Brist på stöd från omgivningen.
10. Svårigheter att hantera feedback eller kritik.
11. Perfektionism som förhindrar framsteg.
12. Otillräcklig tidshantering och prioritering.
13. Rädsla för förändring eller det okända.
14. Oförmåga att anpassa sig till nya situationer.
15. Konflikter inom teamet eller organisationen.
16. Bristande kommunikationsfärdigheter.
17. Tendens att skjuta upp viktiga uppgifter.
18. Överdrivet fokus på kortsiktiga resultat.
19. Avsaknad av en stark värdegrund eller integritet.
20. Låg energi och bristande fysisk eller mental hälsa.



# TRINO

## 1. Tenacity – Uthållighet

### **Beskrivning:**

Tenacity handlar om att hålla fast vid dina mål, även när vägen framåt är utmanande. Det kräver beslutsamhet och disciplin att fortsätta när det känns som tuffast. Genom att utveckla uthållighet blir du bättre rustad att möta hinder och hålla fokus på långsiktiga resultat.

### **Varför det är viktigt:**

Utan uthållighet är det lätt att ge upp när det uppstår motstånd. Framgång kräver konsekvens och en förmåga att se förbi tillfälliga hinder.

### **Praktisk tillämpning:**

- Sätt upp **långsiktiga mål** och dela upp dem i hanterbara, dagliga steg.
- Utmana dig själv att slutföra en uppgift även när motivationen sviktar.
- Reflektera regelbundet över dina framsteg för att stärka din motivation.

### **Övning:**

Välj ett mål som känns viktigt för dig och bryt ner det i konkreta delmål som du kan arbeta mot varje dag. Notera vilka framsteg du gör och hur du hanterar eventuella hinder.

# TRINO

## 2. Resilience – Motståndskraft

### **Beskrivning:**

Resilience handlar om att studsa tillbaka efter motgångar. Det är förmågan att inte bara hantera svåra situationer, utan att lära sig av dem och bli starkare.

### **Varför det är viktigt:**

Motgångar är en naturlig del av livet och arbete. De som kan återhämta sig snabbt och anpassa sig har större chans att fortsätta växa och nå sina mål.

### **Praktisk tillämpning:**

- Reflektera över tidigare motgångar och identifiera de lärdomar de gav dig.
- Bygg upp ett starkt nätverk av människor som kan stötta dig när det behövs.
- Lär dig tekniker som mindfulness och stresshantering för att behålla lugnet i pressade situationer.

### **Övning:**

Visualisera en tidigare motgång och skriv ner vilka lärdomar du tog med dig. Fundera över hur du kan använda den erfarenheten i framtida utmaningar.



# TRINO

## 3. Integrity – Integritet

### Beskrivning:

Integritet handlar om att leva och leda med värderingar. Det innebär att vara ärlig, hålla löften och stå fast vid principer även när det är svårt.

### Varför det är viktigt:

Integritet bygger förtroende – en grundläggande faktor för framgång i både relationer och arbetsliv. Det är också en viktig del av att vara autentisk och trovärdig som individ och ledare.

### Praktisk tillämpning:

- Identifiera dina **kärnvärderingar** och använd dem som en kompass för dina beslut.
- Var konsekvent i ditt agerande så att dina ord och handlingar överensstämmer.
- Ge och ta emot feedback med ärlighet och respekt.

### Övning:

Skriv ner tre värderingar som är centrala för dig. Reflektera över hur dessa värderingar påverkar dina dagliga beslut och handlingar.

# TRINO

## 4. Nurture – Omsorg

### **Beskrivning:**

Nurture handlar om att skapa en miljö där både du och andra kan växa och trivas. Det innebär att visa omtanke, stödja utveckling och bygga starka relationer.

### **Varför det är viktigt:**

Ingen framgång är möjlig utan stöd från andra. Genom att vårda relationer och skapa en positiv miljö kan du bidra till att stärka både dig själv och de omkring dig.

### **Praktisk tillämpning:**

- Ge regelbundet feedback och beröm till de du arbetar med.
- Skapa möjligheter för utveckling, som utbildning eller mentorskap.
- Visa empati och intresse för andras perspektiv och behov.

### **Övning:**

Reflektera över hur du kan stötta en kollega eller teammedlem i deras utveckling. Sätt upp en konkret handling, som att erbjuda hjälp eller ge konstruktiv feedback.

# TRINO

## 5. Optimism – Optimism

### **Beskrivning:**

Optimism handlar om att se möjligheter, även i svåra situationer. Det är förmågan att behålla en positiv inställning och tro på en bättre framtid.

### **Varför det är viktigt:**

Optimism driver motivation och kreativitet. Det hjälper dig att hantera motgångar med hopp och engagemang, vilket i sin tur leder till bättre resultat.

### **Praktisk tillämpning:**

- Öva tacksamhet genom att dagligen skriva ner tre saker du uppskattar.
- Använd visualisering för att föreställa dig framgång och hur du når dit.
- Omge dig med positiva människor som stärker din tro på möjligheter.

### **Övning:**

Skriv ner tre saker du är tacksam för idag. Reflektera över hur dessa kan hjälpa dig att hålla fokus och energi under dagen.



## VAD ÄR NÄSTA STEG?

När du har arbetat dig igenom den här guiden har du säkert tänkt tillbaka på flera situationer där ditt mentala fokus inte var så starkt som det kunde ha varit i stunden.

Men en sak är tydlig – du är dedikerad till att växa och nå din **toppnivå**, oavsett om det är för dig själv, ditt team eller din organisation.

Och det är här jag kommer in! Jag finns här för att stötta dig på din resa mot starkare mental uthållighet, motståndskraft och ledarskap.

Om du har specifika frågor eller funderingar kan du alltid skicka ett mejl till **contact@henrikgyllanderunlimited.com**, så hjälper jag dig att hitta svar.

Är du redo att verkligen ta nästa steg och satsa på att stärka ditt mentala fokus? Klicka på länkarna på vår hemsida för att se hur vi kan arbeta tillsammans.

Hos **Henrik Gyllander Unlimited** har jag utvecklat:

- **Onlineprogram** för individer och team.
- **Workshops** som ger direkt tillämpbara verktyg.
- **Skräddarsydd coaching** som hjälper dig eller ditt team att ta ett steg längre.

Oavsett vilken nivå av stöd du behöver finns det något för dig. Låt oss börja din resa mot hållbar framgång med TRINO! 🚀

Besök: [www.henrikgyllanderunlimited.com](http://www.henrikgyllanderunlimited.com)

Kontakt: [contact@henrikgyllanderunlimited.com](mailto:contact@henrikgyllanderunlimited.com)

**HENRIK  
GYLLANDER**  
UNLIMITED