

# FRÅN FRUSTRATION TILL FLOW MED LEAN@HOME

*Eva Jarlsdotter berättar inspirerande om hur du skapar flyt i vardagen istället för att fly den. Om hur ditt liv kan bli mer hållbart, harmoniskt och hälsosamt.*



I en kaosartad vardag började Eva Jarlsdotter och hennes familj som en ren överlevnadsinstinkt införa den japanska metoden LEAN i vardagen. Först var det omedvetet, men när de såg mönstret, likt trådar i en väv som växte fram, började de arbeta systematiskt med filosofin och verktygen. Redan efter mindre än ett år märktes häpnadsväckande resultat. Hösten 2013 gavs hennes bok 'Från Frustration till Flow med lean@home' ut som därefter har toppat försäljningslistor och som också har översatts till engelska. En grundpelare i LEAN är tanken om flöden. Du kan metaforiskt se ett flöde som en tråd med en början och ett slut. Om du funderar över alla flöden i din vardag så kan du se hemmet torna upp som en gigantisk behovsfabrik – hungriga magar som behöver mättas, småbarnsföräldrars desperata behov av en hel natts sömn, kläder som behöver tvättas, förtvinade muskler som behöver träning, förtvivlade barn som behöver tröst, räkningar som behöver betalas. Listan kan göras oändligt

lång. Många flöden är trassliga och tidsödande och du kan frigöra tid, pengar och energi genom att arbeta med flöden på rätt sätt. **Ett axplock ur föreläsningen:**

- ❖ Flödar energin i ditt hem och ditt liv? Om du jobbar med flöden på ett klokt sätt så går du från frustration till flyt och till och med att då och då uppnå känslan av flow.
- ❖ Genom att arbeta med ständiga förbättringar, Kaizen, kan du ta tag i de flöden som är viktigast för dig.
- ❖ -Gemensamt för de flesta är upplevd, eller reell brist på energi, tid och pengar. Med LEAN reducerar du slöseriet.
- ❖ Genom att visualisera livspusslet skapas förutsägbarhet, förväntan och delaktighet. Du går från känslan av att vara jagad till att vara mer närvarande.

Eva Jarlsdotter är journalist i grunden men har verkat i snart 15 år inom näringslivet på ledande roller internationellt. Hon har ansvarat för internkommunikation, Corporate Social Responsibility och varumärkesfrågor inom läkemedelsbranschen och telecom. Hon har examen från Journalisthögskolan och en executive MBA från Handelshögskolan i Stockholm. Hon arbetar idag som författare, konsult och är en uppskattad föreläsare.

