

Limitless x Legacy

UTAN GRÄNSER. SOM PAPPA.

30

DAGAR TILL ETT STARKARE LEGACY

Bygg *kropp, sinne och kapital* – ett steg i taget

KROPP · SINNE · KAPITAL · LEGACY

FRÅN GRUNDAREN

Hej, jag heter Johan Carlsson.

För ett par år sedan slutade jag träna. Jobbet tog över, och nu är jag nybliven pappa med ännu mindre tid än förut. Samtidigt insåg jag att jag inte vill leva på en enda lönecheck resten av livet – jag vill bygga något för min dotter.

Så jag började om. Trettio minuter om dagen och två timmar på söndagar – kropp, sinne och kapital i samma plan.

Därför startade jag Limitless X Legacy. Jag vet att jag inte är ensam om den här resan. Det finns många pappor där ute som känner likadant – som vill mer för sig själva och sin familj, men som inte vet vilken väg de ska ta eller var de ska börja. Det är för dem den här guiden finns.

Jag gör resan själv, mitt i vardagen – inte som expert på avstånd. Följ med mig, se vad jag gör och hur det går, och gör likadant. Du behöver inte göra resan ensam.

Guiden följer samma upplägg som jag lever efter: en uppgift per vardag på högst 30 minuter, och en längre genomgång på söndagen. Gör uppgiften, bocka av och gå vidare.

Välkommen.

Johan Carlsson

GRUNDARE, LIMITLESS X LEGACY

SÅ FUNGERAR GUIDEN

Tre pelare. *Ett legacy.*

VECKA 1

Sinne

Bygg grunden: vem du vill vara, vart du är på väg och rutiner som håller när nätterna är korta.

VECKA 2

Kropp

Tillbaka i gymmet med effektiva pass och energi som räcker till läggningen.

VECKA 3

Kapital

Bort från en enda lönecheck: full koll, sparande och inkomster vid sidan av jobbet.

VECKA 4

Legacy

Där allt möts: närvaro i dag och något som håller i generationer.

VARJE DAG INNEHÅLLER

RÅDET	Principen bakom dagens steg.
HANDLING	Det du gör i dag – högst 30 minuter, lite längre på söndagar.
EXEMPEL	Hur det kan se ut för en pappa i vardagen.

DIN RESA

30 dagar *i överblick*

VECKA 1 · SINNE

01	Bestäm vem du vill vara	☐
02	Sätt tydliga mål	☐
03	Äg din morgon	☐
04	Håll fokus	☐
05	Lär dig säga nej	☐
06	Var motståndskraftig	☐
07	Söndag: din första veckogenomgång	☐

VECKA 2 · KROPP

08	Börja där du är	☐
09	Styrketräna tre gånger i veckan	☐
10	Prioritera sömnen	☐
11	Ät för energi	☐
12	Rör dig varje dag	☐
13	Var en förebild	☐
14	Söndag: följ upp veckan	☐

VECKA 3 · KAPITAL

15	Få koll på din ekonomi	☐
16	Bygg en buffert	☐
17	Betala dig själv först	☐
18	Lär dig grunderna i investeringar	☐
19	Öka din inkomst	☐
20	Skapa en extra inkomstkälla	☐
21	Söndag: gör din kapitalplan	☐

VECKA 4 · LEGACY

22	Spara för barnens framtid	☐
23	Var närvarande	☐
24	Skapa en familjetradition	☐
25	Stärk relationerna hemma	☐
26	Omge dig med rätt människor	☐
27	Hitta en mentor	☐
28	Söndag: skriv ditt legacy	☐
29	Lär dina barn om pengar	☐
30	Fira och planera nästa steg	☐

VECKA 1

Sinne

Bygg grunden: vem du vill vara, vart du är på väg och rutiner som håller när nätterna är korta.

DAG 01–07

01

DAG 01 · SINNE

Bestäm vem du vill vara

> *Allt börjar med en tydlig bild av vem du vill vara – för dig själv och för din familj.*

HANDLING

Skriv ner hur du vill att ditt liv ska se ut om fem år: din hälsa, din ekonomi och din relation till din familj. Några korta meningar räcker.

EXEMPEL

Erik skrev ner sin femårsbild en söndagskväll. Den blev hans kompass när vardagen drog åt olika håll.

☐ GENOMFÖRD

02

DAG 02 · SINNE

Sätt tydliga mål

> *Ett tydligt mål ger riktning och gör det lättare att prioritera.*

HANDLING

Bryt ner din femårsbild i mål för de kommande 6 och 12 månaderna. Sätt ett mål för kropp, sinne och kapital – och ett för familjen.

EXEMPEL

Leo satte ett mål för varje område. För första gången visste han exakt vad han skulle lägga sin tid på varje vecka.

GENOMFÖRD

03

DAG 03 · SINNE

Äg din morgon

> *En lugn start på dagen ger fokus – även med små barn hemma.*

HANDLING

Skapa en morgonrutin på 15 minuter, till exempel ett glas vatten, lite rörelse och att läsa dina mål. Gör den redan i morgon.

EXEMPEL

Andreas går upp 20 minuter före resten av familjen. Den stunden ger honom lugn och en tydlig plan för dagen.

GENOMFÖRD

04

DAG 04 · SINNE

Håll fokus

> *Den som försöker göra allt samtidigt gör sällan något riktigt bra.*

HANDLING

Välj veckans tre viktigaste uppgifter. Skriv också ner vad du ska pausa eller tacka nej till för att få tid över.

EXEMPEL

Fredrik hade många halvfärdiga projekt. När han valde ut tre och pausade resten började han äntligen se resultat.

GENOMFÖRD

05

DAG 05 · SINNE

Lär dig säga nej

> *Varje ja tar tid från något annat – ofta från familjen.*

HANDLING

Innan du tackar ja till något nytt, fråga dig: tar det här mig närmare mina mål? Om svaret är nej, tacka vänligt nej.

EXEMPEL

Daniel tackade nej till ett extrauppdrag som skulle ha tagit alla kvällar. I stället fick han tid för både träning och läggning.

GENOMFÖRD

06

DAG 06 · SINNE

Var motståndskraftig

> *Motgångar hör till. Det viktiga är hur du hanterar dem.*

HANDLING

Skriv ner en motgång du har haft och vad den lärde dig. Bestäm hur du ska agera nästa gång något går emot dig.

EXEMPEL

Marcus förlorade sin största kund. I stället för att ge upp såg han över sin strategi och hittade en stabilare väg framåt.

GENOMFÖRD

07

DAG 07 · SINNE

Söndag: din första veckogenomgång

Det du följer upp blir bättre.

HANDLING

Använd en del av din söndagstid. Vad gick bra den här veckan? Vad vill du göra annorlunda? Fira det du har klarat av.

EXEMPEL

Johannes gör sin genomgång varje söndag. Det har blivit veckans viktigaste kvart.

GENOMFÖRD

VECKA 2

Kropp

Tillbaka i gymmet med effektiva pass och energi som räcker till läggningen.

DAG 08–14

08

DAG 08 · KROPP

Börja där du är

> *Du behöver inte vara i form för att börja. Du behöver bara veta var du står.*

HANDLING

Notera ditt utgångsläge: hur många armhävningar du klarar, hur länge du orkar gå i rask takt och hur du sover. Skriv ner det i en träningslogg – den följer dig hela vägen.

EXEMPEL

Oskar skrev ner sina siffror första dagen. Efter en månad kunde han se tydligt hur mycket starkare han hade blivit.

GENOMFÖRD

09

DAG 09 · KROPP

Styrketräna tre gånger i veckan

Korta, effektiva pass slår långa pass som aldrig blir av.

HANDLING

Boka in tre pass på 30 minuter i kalendern. Fokusera på basövningar som knäböj, armhävningar och rodd, och logga varje pass.

EXEMPEL

Mattias tränar måndag, onsdag och fredag innan jobbet. Passen står i kalendern precis som vilket möte som helst.

GENOMFÖRD

10

DAG 10 · KROPP

Prioritera sömnen

> *Sömn före allt. Den ger mer energi, bättre humör och skarpare beslut.*

HANDLING

Bestäm en fast tid då skärmarna stängs av, och gå och lägg dig på samma tid varje kväll så ofta du kan.

EXEMPEL

Med en bebis hemma går nätterna inte alltid att styra. Martin började i stället ta vara på kvällarna och gå och lägga sig tidigare.

GENOMFÖRD

11

DAG 11 · KROPP

Ät för energi

Det du äter påverkar hur du orkar – på jobbet och hemma.

HANDLING

Planera veckans middagar på söndagen och laga större satser, så att du har bra mat hemma även de stressiga dagarna.

EXEMPEL

Viktor och hans sambo lagar två stora rätter på söndagen. Det sparar tid i veckan och gör det lättare att äta bra.

GENOMFÖRD

12

DAG 12 · KROPP

Rör dig varje dag

> *Små rörelser varje dag gör stor skillnad över tid.*

HANDLING

Gå minst 30 minuter om dagen. Ta gärna med barnvagnen, ta telefonsamtal på promenad eller cykla till jobbet.

EXEMPEL

Simon tar en lång promenad med barnvagnen varje eftermiddag. Han får både rörelse och tid med sin son.

GENOMFÖRD

13

DAG 13 · KROPP

Var en förebild

> *Dina barn gör inte som du säger – de gör som du gör.*

HANDLING

Gör en fysisk aktivitet tillsammans med familjen den här veckan, till exempel en skogspromenad, lek i parken eller ett pass hemma.

EXEMPEL

Alexander tränar ibland hemma när barnen är vakna. Nu vill hans dotter också göra "pappaövningar".

GENOMFÖRD

14

DAG 14 · KROPP

Söndag: följ upp veckan

> *Framsteg motiverar mer än något annat.*

HANDLING

Öppna din träningslogg och jämför med utgångsläget från dag 8. Hur många pass blev det? Hur har du sovit? Justera planen för nästa vecka.

EXEMPEL

Oskar märkte redan efter en vecka att han hade mer energi på eftermiddagarna. Det gav honom motivation att fortsätta.

GENOMFÖRD



PAUS I RESAN

Vill du ha en färdig plan för kroppen?

I Limitless X Legacy får du träningsschemat jag själv följer: block om fyra veckor med styrka tre gånger i veckan och rutiner som passar ett liv med jobb och familj.

I PAKETET INGÅR BLAND ANNAT

- Träningsschema i 4-veckorsblock
- Styrka 3 gånger i veckan och rutiner
- Ljudfiler 6 dagar i veckan

LÄS MER OCH GÅ MED PÅ LIMITLESSX.SE

VECKA 3

Kapital

Bort från en enda lönecheck: full koll, sparande och inkomster vid sidan av jobbet.

DAG 15–21

15

DAG 15 · KAPITAL

Få koll på din ekonomi

> *Du kan inte styra det du inte har koll på.*

HANDLING

Gå igenom de senaste tre månadernas utgifter. Dela in dem i nödvändigt, viktigt och onödigt.

EXEMPEL

Henrik upptäckte att han betalade för fem prenumerationer han inte använde. Pengarna gick i stället till sparande.

GENOMFÖRD

16

DAG 16 · KAPITAL

Bygg en buffert

> *En buffert ger trygghet och gör att oväntade utgifter inte blir en kris.*

HANDLING

Öppna ett separat sparkonto för buffert. Sätt upp ett automatiskt sparande som dras dagen efter lön.

EXEMPEL

Emil sparar en fast summa varje månad till bufferten. När bilen gick sönder var det ingen panik.

GENOMFÖRD

17

DAG 17 · KAPITAL

Betala dig själv först

> *Spara först och lev på resten – inte tvärtom.*

HANDLING

Bestäm hur stor del av inkomsten som ska gå till sparande och investeringar varje månad. Gör överföringen automatisk.

EXEMPEL

Anton började med fem procent av lönen. Efter ett år hade han höjt till tio, utan att märka någon skillnad i vardagen.

GENOMFÖRD

18

DAG 18 · KAPITAL

Lär dig grunderna i investeringar

> *Förstå innan du investerar. Kunskap minskar risken för dyra misstag.*

HANDLING

Lär dig skillnaden mellan sparande, investering och spekulation, och vad risk och tidshorisont betyder för dig.

EXEMPEL

Sebastian ägnade en vecka åt att lära sig grunderna. Han kände sig betydligt tryggare när han väl började investera.

GENOMFÖRD

19

DAG 19 · KAPITAL

Öka din inkomst

> *Det finns en gräns för hur mycket du kan spara – men inte för hur mycket du kan tjäna.*

HANDLING

Skriv ner tre sätt att öka din inkomst, till exempel löneförhandling, en ny kompetens eller ett uppdrag vid sidan av. Ta reda på vad din kompetens är värd på marknaden, välj ett spår och ta första steget.

EXEMPEL

Robert förberedde sig ordentligt inför lönesamtalet med konkreta resultat. Han fick en löneökning som täckte barnens sparande.

☐ GENOMFÖRD

20

DAG 20 · KAPITAL

Skapa en extra inkomstkälla

> *Bort från en enda lönecheck. Flera inkomstkällor ger trygghet och frihet.*

HANDLING

Fundera på hur din kunskap eller ditt intresse kan bli en extra inkomst, till exempel rådgivning, en kurs eller ett uppdrag.

EXEMPEL

Carl har lång erfarenhet av försäljning. Han började hålla workshops för småföretagare en lördag i månaden.

GENOMFÖRD

21

DAG 21 · KAPITAL

Söndag: gör din kapitalplan

> *En plan på papper är början på pengar som jobbar åt dig.*

HANDLING

Använd söndagstiden till att samla allt från veckan: din budget, din buffert, ditt månadssparande och ditt nästa steg för att öka inkomsten. Skriv ner det på en sida.

EXEMPEL

Hampus satte sig en söndag med kaffe och sin vecka i anteckningar. När han reste sig hade han en ekonomisk plan för hela året.

GENOMFÖRD



PAUS I RESAN

Vill du lära dig mer om att investera?

Som medlem får du tillgång till investeringsgruppen, där du lär dig om sparande och investeringar tillsammans med andra pappor. Gruppen är utbildning, inte investeringsrådgivning.

I PAKETET INGÅR BLAND ANNAT

- Investeringsgrupp (utbildning)
- Live-webbinarium varje vecka om mindset och mål
- Lär dig i din egen takt

LÄS MER OCH GÅ MED PÅ LIMITLESSX.SE

VECKA 4

Legacy

Där allt möts: närvaro i dag och något som håller i generationer.

DAG 22–30

22

DAG 22 · LEGACY

Spara för barnens framtid

> *Det du sparar i dag får tid att växa tills dina barn behöver det.*

HANDLING

Bestäm ett månadsbelopp för barnsparande, oavsett hur litet, och sätt upp det som en automatisk överföring.

EXEMPEL

Jakob sparar en fast summa till sin dotter varje månad. Han ser det som en del av sitt legacy.

GENOMFÖRD

23

DAG 23 · LEGACY

Var närvarande

> *Det dina barn minns är inte vad du gav dem, utan att du var där.*

HANDLING

Inför en mobilfri stund varje dag, till exempel från middag till läggning. Lägg telefonen i ett annat rum.

EXEMPEL

Niklas lägger mobilen i hallen när han kommer hem. Kvällarna med barnen har blivit dagens bästa tid.

GENOMFÖRD

24

DAG 24 · LEGACY

Skapa en familjetradition

> *Traditioner skapar trygghet och minnen för livet.*

HANDLING

Bestäm en enkel tradition som ni kan göra varje vecka, till exempel pannkaksfrukost på lördagar eller en söndagspromenad.

EXEMPEL

Varje fredag bygger Per en koja i vardagsrummet med barnen. De pratar om det hela veckan.

GENOMFÖRD

25

DAG 25 · LEGACY

Stärk relationerna hemma

> *En stark relation mellan de vuxna ger barnen trygghet.*

HANDLING

Boka in tid med din partner den här veckan, utan barn och utan mobil. Lever ni isär: ta ett lugnt samtal med barnets andra förälder om hur ni samarbetar.

EXEMPEL

Tobias och hans sambo har en fast kväll i månaden bara för dem två. Det har gjort vardagen lättare för hela familjen.

GENOMFÖRD

26

DAG 26 · LEGACY

Omge dig med rätt människor

> *Människorna omkring dig påverkar hur du tänker och vad du tror är möjligt.*

HANDLING

Tänk på de fem personer du umgås mest med. Sök dig till fler som tänker framåt och vill samma saker som du.

EXEMPEL

Robin började umgås mer med andra drivna pappor. Det gav honom både nya idéer och nya vänner.

GENOMFÖRD

27

DAG 27 · LEGACY

Hitta en mentor

> *Någon som har gått vägen före dig kan spara dig år av misstag.*

HANDLING

Identifiera en person du ser upp till, inom jobb, ekonomi eller föräldraskap. Hör av dig och be om ett kort samtal.

EXEMPEL

Lucas skrev till en tidigare chef och bad om råd. Det blev starten på ett mentorskap som har betytt mycket.

☐ GENOMFÖRD

28

DAG 28 · LEGACY

Söndag: skriv ditt legacy

> *Ditt legacy är inte bara vad du lämnar efter dig, utan vem du är varje dag.*

HANDLING

Skriv ett brev till ditt barn om vad du står för och vad du hoppas att hen bär med sig. Spara det och läs det ibland.

EXEMPEL

Filip skrev sitt brev en kväll när dottern hade somnat. Han läser det när han behöver påminnas om varför han gör allt.

GENOMFÖRD

29

DAG 29 · LEGACY

Lär dina barn om pengar

> *Ekonomisk kunskap är ett av de viktigaste arven du kan ge.*

HANDLING

Prata om pengar med dina barn på en nivå som passar deras ålder: att spara, att vänta och att saker kostar.

EXEMPEL

Isak låter sin son lägga en del av veckopengen i en spargris. Det blir ett tillfälle att prata om att spara till något större.

GENOMFÖRD

30

DAG 30 · LEGACY

Fira och planera nästa steg

> *Du har tagit 30 steg. Nu börjar resan på riktigt.*

HANDLING

Gå igenom alla 30 dagar. Vad har förändrats? Vilka vanor vill du behålla? Bestäm ditt nästa mål för varje pelare.

EXEMPEL

Efter 30 dagar hade Erik tränat 12 pass, startat en buffert och infört mobilfria kvällar. Han bestämde sig för att fortsätta.

GENOMFÖRD



NÄSTA STEG

Fortsätt resan med Limitless X Legacy

Kropp, sinne och kapital i ett och samma upplägg, byggt för ett liv med jobb och familj. Välj den start som passar dig – Start, Premium eller Platinum.

DET HÄR INGÅR

- Träningsschema i 4-veckorsblock: styrka 3 gånger i veckan
- Ljudfiler 6 dagar i veckan
- Investeringsgrupp (utbildning)
- Live-webbinarium varje vecka om mindset och mål

LÄS MER OCH GÅ MED PÅ LIMITLESSX.SE

FRÅN NOLL TILL FRIHET

Ett starkare legacy byggs inte på en dag. *Det byggs varje dag.*

Varje steg du tar visar att du satsar på din framtid – och på din familjs. Styrka handlar inte bara om kroppen eller om pengar. Det handlar om vem du är, varje dag, för dem som betyder mest.



Limitless x Legacy

LIMITLESSX.SE · LEGACY@LIMITLESSX.SE

Guiden bygger på personliga erfarenheter och allmän inspiration. Personerna i exemplen är påhittade. Innehållet är inte finansiell, medicinsk eller juridisk rådgivning. Investeringsgruppen är utbildning, inte investeringsrådgivning, och investeringar innebär alltid risk – du kan förlora hela eller delar av ditt kapital. Träningsråden är generella och ersätter inte råd från vården.