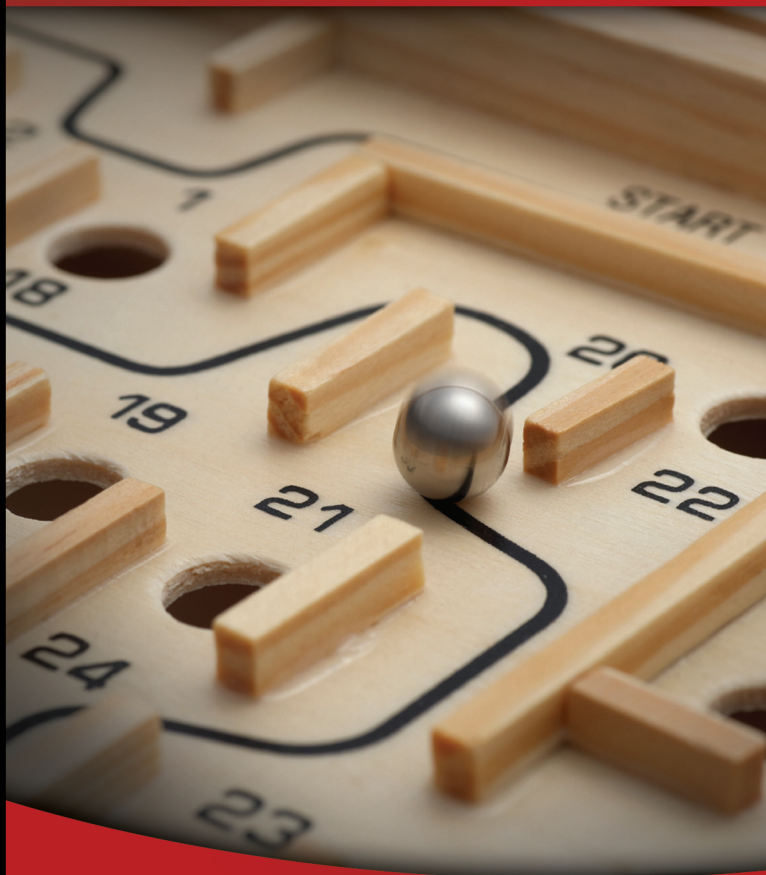


10 TIPS - COACHA DIG SJÄLV

Lev ett stort liv - se det lilla!



Kentth Åkerman



"Vi lever i en tid där vi har bestigit de allra högsta bergen men ännu inte lyckats ta makten över våra jag. Vi har högre hus men kortare stubin, fler ägodelar men mindre lycka, mer fulltecknade kalendrar men tommare liv."

Robin Sharma



© Copyright författaren och RB Publishing/Relationsbyggarna AB, www.relationsbyggarna.se
Detta verk är skyddat av lagen om upphovsrätt till litterära och konstnärliga verk.
Tryckeri: Prinfo ALFREDSSONS, Bollebygd 2009. Original: NALF, www.nalf.se

Första upplagan. ISBN 978-91-86439-03-3

10 TIPS - COACHA DIG SJÄLV

LEV ETT STORT LIV - SE DET LILLA!

Alla de böcker som nu ligger på bokhandelsdiskarna utgår från att du ska lära känna dig själv, bli ditt bästa jag. Du ska öka din självkänsla, nå ditt briljanta liv, kärleksbomba dig själv och älska livet som det är. Det har nog sällan skrivits så mycket om "självcoachning" som nu. Det är många människor som helt plötsligt är coacher eller vill ha en coach. TVs tablåer svämmar över med självhjälpssystem som Dr Phil, Du är vad du äter, Nyberg och Törnblom och flertalet relationsprogram. Hur du upplever allt detta och om du är mottaglig eller inte beror givetvis på dig själv, dina erfarenheter och ditt fokus i livet. Och du har hört budskapet förut; du kan inte ändra på någon annan **bara på dig själv.**

Är det då inte förmätet att skriva ytterligare en artikel i ämnet. Nej hävdar jag. Du har så mycket inre resurser och potential, så mycket kraft och lust och kan vara med och påverka världen vi lever i till det bättre. Om vi alla tar hand om denna insikt och ännu bättre tar hand om oss själva skulle omgivningen också se annorlunda ut. Att ge dig själv positiva affirmationer, att **säga att du är värdefull** är en bra början. Att träna mental, att **tänka sig starkare** räcker en bit. Förutsättningen är förstås att du också **vågar prova att agera på nya sätt.** Att du själv vill, tror på dig själv, bestämmer dig och sedan disciplinerat handlar efter dina beslut är avgörande för framgång. Ta hand om framtiden för det är där vi alla ska leva resten av våra liv.

Inspirationshäftet ger dig tio saker att **ta hand om.** Låt det tjäna som en påminnare och lägg gärna till dina egna "träningstips" på listan. Min förhoppning är att du får en tankeställare och gör något annorlunda efter att du läst mina rader. Varför inte välja en per vecka och du har en elva veckors träningsperiod säkrad. Ja du läste rätt, elva veckor. Du får det lilla extra också! Och det är precis det livet handlar om gör mer och bli mer av den du är. **Vart du än går, gå helhjärtat!**

Catch the spirit. Enjoy life.

Kenth Åkerman

kenth@relationsbyggarna.se

01.

Ta hand om ditt tillstånd.

Kroppen och knoppen är en helhet. Det som sker på in-sidan avspeglar sig på ut-sidan och detta är något som du och endast du kan ha fullständig kontroll över. Att själv ta hand om den inre världen och påverka ditt eget tillstånd för att passa varje situation.

Du "är" inte bara ditt tillstånd eller "har" inte bara en attityd – du gör *ditt eget tillstånd* och attityd. Allt enligt den klassiska devisen: det handlar inte om hur du har det, utan hur du tar det. Din hjärna har oanad förmåga och varför inte hjälpa dig själv genom att sätta din hjärna på rätt spår. Risken finns annars att den stjälpel dig genom att "tänka fritt" och lägga fokus på fel saker. Tanken föder en känsla (och omvänt), som sedan visar sig i handling. Du kan alltså påverka mer än du tror. Och ta ännu mer ansvar för ditt eget tillstånd och ditt eget välmående.

Träning: Öka ditt inflytande

Fundera på och skriv ned:

- » När hade du flyt senast?
- » Vad kände du då?
- » Vad gjorde du?
- » Och framförallt; hur gjorde du?

Bli medveten om dina egna "recept" och lär dig att skapa de tillstånd som du behöver.



"Lyckan är i själva verket ett tillstånd som var och en av oss måste förbereda, vårda och personligen försvara."

Mihaly Csikszentmihalyi

02.

Ta hand om dina signaler.

Medvetet och omedvetet sänder du signaler. Som sedan ger utrymme för tolkning av den som lyssnar. Duktiga kommunikatörer överlämnar inte hela denna tolkning till mottagaren.

Dina signaler syns och hörs i din kommunikation och i ditt beteende. Men också i den energi, karisma och attityd som du uppvisar. Ordet kommunikation handlar om att göra tillsammans. Hur medveten är du om din egen kommunikation? Vem är du och vilket syfte har du med din kommunikation? Vilken respons får du? Och vad blir effekten av det *du säger och gör*? Sänder du samstämmiga signaler? Att bli medveten om din egen och andras kommunikation gör att du själv kan bli tydligare.

Träning: 5x4 minuter. Varje dag!

- » Vilken skillnad skulle det göra om du blev mer medveten om dina signaler under 20 minuter varje dag?

Det första 4 minuterna på morgonen när du vaknar och möter din familj; vilka signaler sänder du då? De första 4 minuterna när du kommer till jobbet; som kan påverka hela din och kollegornas dag? De sista 4 minuterna när du lämnar jobbet; vad lämnar du efter dig? Och när du kommer hem igen; vilka signaler sänder du de första 4 minuterna innanför dörren eller kanske redan på parkeringen eller i trappuppgången? Samt avslutningsvis: vilka signaler skickar du på kvällen innan det är dags att sova, alltså dagens sista 4 minuter innan du går och lägger dig?

Bli medveten! Ändra dina egna signaler och se vad som händer.



*"Omgivningen reagerar på dina handlingar
- inte dina känslor eller tankar!"*

03.

Ta hand om dina resultat.

Det finns inga misstag, bara resultat. Hur skulle det vara att se livet på det sättet? Vill du ha andra resultat behöver du göra på ett annat sätt. Du kan kanske inte ändra på resultatet direkt, men riktningen... NU direkt!

Hjärnforskningen ha kommit fram till att vi inte kan skilja på fantasi och verklighet. Utgå från resultatet, allting skapas två gånger. Först i fantasin, sedan i verkligheten.

Var tydlig med målet och det resultat som förväntas för att kunna göra ditt bästa varje dag. Sikta på något specifikt, inte bara "åt rätt håll". Chanserna ökar för att träffa målet, även när du bommar. Ett misstag är inte ett misslyckande, det är bara ett resultat du inte vill ha. Gör på ett annat sätt! Det är inte åtgärderna (vad du gör) som alla gånger leder framåt, det är istället resultaten du får. Varför inte börja göra "resultat"-listor istället för "att-göra"-listor?

Träning: Du är din egen bästa förebild!

Här är en enkel övning som gör att du redan efter 14 dagar kommer att se på livet med annat perspektiv. Antar du utmaningen?

Gör övningen i slutet på varje dag eller arbetspass:

- » Vad var bäst med dagen? Tre saker.
- » Vad var det som var bra (mer specifikt)?
- » Vad kan jag lära av detta? (minst en sak)
- » Vilken lärdom tar du med dig?



"Jag har lärt mer från mina misslyckande än av min framgång."

Sir Richard Branson

04.

Ta hand om dina upplevelser.

Allas våra minnen byggs upp av våra fem sinnen; syn, hörsel, känsel, doft och smak. Du ser inte världen som den är utan som du är. Din egen kartbild skapar dina upplevelser.

Det är också därför som två personer kan ha varit med vid samma tillfälle, men ändå ha två olika bilder av upplevelsen och vad som hände. Du har alltid ett val att tolka det du är med om. Positivt eller negativt, det är ditt val. Positivt tänkande är en översättning av engelskans positive thinking. Översättningen blir då; positive = absolut, bestämd, förvissad, säker; thinking = tänkande, tankearbete. *Ett säkert tänkande!*

Träning: Stärkande frågor

Istället för att ställa frågan "Varför händer detta alltid mig?" kan du istället använda följande stärkande frågor att ta till när du inte "kommer loss":

- » Vad kan jag göra?
- » Hur kan jag...?
- » När...?
- » Vem kan hjälpa mig att...?

Hur mycket mer framgång kommer du ha när du tar kontrollen över dina egna upplevelser (din ram) och din hjärna?



"En självbegränsning är en uppfattning du har som bygger på tidigare erfarenheter och som begränsar dina nuvarande och framtida möjligheter."

Ken Blanchard, ur Självledarskapet

05.

Ta hand om dina beslut.

Du har alltid ett val, även om du ibland kanske inte känner så. När någon säger till mig: "Jag måste göra/åka/avstå mötet..." brukar jag ibland svara: "Helt OK. Du VÄLJER att göra/åka/avstå mötet...". Prova tanken nästa gång själv.

Våra beslut påverkas av vår tro och föreställningar som i sin tur styr våra handlingar som ger oss de resultat vi vill uppnå. Och potentialen finns oftast där redan inom dig. Visionen ger slutligen den extra kraft som behövs för att nå *verklig framgång*.

Detta tips brukar jag kalla "det enkla managementtipset". Du behöver inte komplicera livet och förändring. Och när det pratas om förändring handlar det väldigt ofta om att du ska börja med nya saker; äta mer hälsosamt, boka in fler säljmöten, vara tydligare i din ledarroll, hälsa god morgon och prata med alla medarbetare varje dag, lyssna mer - ja, listan kan säkert göras lång. Men samtidigt gör du redan bra saker som är väl värda att bevara, ta fasta på dessa och gör mer av dem. Och ta bort andra saker, beteenden eller aktiviteter som hjälper dig mindre eller t o m stjälper dig i din strävan för den positiva förändringen.

Träning: Starta, stoppa, fortsätt

- » Vad behöver du starta med för att nå målet?
- » Finns det något du behöver sluta med? (frigöra tid, resurser eller som motverkar målet eller som bara är en störning)
- » Vad behöver du fortsätta med (göra mer regelbundet, göra mer av)?

Tre enkla frågor som kan användas i många sammanhang. För enskilda individer, för gruppen och inte minst i din egen självreflektion som ledare och coach.



"Innan du börjar klättra uppför stegen till framgång bör du se till att den är lutad mot rätt byggnad."

Stephen R Covey

06.

Ta hand om detaljerna.

Gör ditt bästa och mer än så kan du inte göra.

Är du chef och ledare tänk på att se på dina medarbetare som dom är och *vad dom kan bli*. Hjälp andra med mer än deras jobb, hjälp dem med sina liv. Och du kommer bli belönad... Förmågan att se de små sakerna, glädjas över de små sakerna är ofta skillnaden som gör verklig skillnad. Det är oftast de små stegen, de små besluten konsekvent utförda som leder dig framåt. Små förändringar som blir uthålliga vanor som hjälper dig och andra.

Håll i - håll fast - sätt gränser. Tyck, tänk, säg, visa och gör! Tomma ord ger inte framgång. Innehållslöst snack skapar inte respekt. Visa istället tillit, respekt och hänsyn. Ha omtanke om detaljerna - *det som gör skillnad*.

Träning: För vem gör du saker

» *Do what you like. Like what you do.*

Vad gör du av glädje? Och för vem?



"Gör det du gör så bra att andra, när de ser vad du gör, vill se dig göra det igen... och tar med sig ännu fler för att visa dem vad du gör."

Walt Disney

07.

Ta hand om dina drömmar.

Hjärnforskarna har konstaterat att det vi väljer att stoppa in i våra minnen inte ens behöver vara sant. Wow! Vilken underbar tanke! DU kan alltså fantisera vad du vill och det blir sant för dig.

Min son Emil är underbart bra på att fantisera och drömma. Engagera dig i en lek och du vet vad jag menar. Och livet är alldeles för svårt i sig för att tas på allvarlig. Drömmen, fantasin skapar precis som det du upplevt, minnesspår i din hjärna. Så varför inte fantisera dina drömmar ofta. Gör stora bilder, sätt färg, lägg till röster och härliga känseltryck. Brass på med känslorna - när du redan är där du vill vara. Dubbla känslan! Det är ju bara en fantasi. Nu har du redan varit där och du kan lättare ta dig dit igen. Du vet att allting händer två gånger, en gång i fantasin och en gång i verkligheten. Utnyttja den kunskapen.

En slagkraftig vision gör att du kanske blir 20-25% bättre direkt. Lär av det förflutna, planera för framtiden, lev i nuet. Lev din vision nu. Fantisera och dröm - OCH realisera dina drömmar. Steg för steg... Kom ihåg: Det är viktigare att göra rätt saker än att göra rätt.

Träning: Om ingenting var omöjligt...

» Vad skulle du vilja göra, bli, vara om du för ett ögonblick inte såg några begränsningar eller hinder? Fantisera och se, hör och känn resultatet. Vad är det som hindrar dig, eller snarare vem? Ja, just det ...

Tillåt drömande och fler saker kommer bli möjliga.



"Ju starkare du känner för det du gör - och i ju högre grad du tror att du gör det rätta - desto större blir din passion."

Peter Urs Bender

08.

Ta hand om din kunskap.

Livet är ett ständigt lärande. Det är med nyfikenhet och frågor som du driver utvecklingen framåt! Och det finns mycket att lära och ta in.

Barn sägs lära sig 9 nya saker varje dag. Handen på hjärtat – när lärde du dig något nytt senast? Kanske var det precis nu. Du som tagit för vana att lära nya saker samt reflektera varje dag kommer ständigt utveckla dig.

Och du vet väl att det bästa sättet att lära sig (och andra) nya saker är att koppla det till något som redan är känt för personen ifråga. Vill du verkligen lära dig något? Anta utmaningen att hålla föredrag om något nytt ämnesområde på jobbet, eller din favorithobby i föreningen du är med i. När du ska lära andra och förmedla en kunskap, lär du som bäst. Vilket ämne skulle du vilja fördjupa och förmedla vidare? Till vem?

Det är färdigheterna som vi ofta vill uppnå. Det är kul att veta hur saker och ting hänger ihop, men att själv uppleva det, göra det och vara en del av upplevelsen är ännu bättre. Det viktigaste blir hur du sedan väljer att använda kunskapen; Varför gör du som du gör? Vad är ditt mål och fokus?

Träning: Våga växa

» Vad gör du för ditt lärande?

Vad läser du? Vad lyssnar du på? Vad ser du på?

15 minuter om dagen blir många böcker, MP3 och filmer på ett år. Har inte tid? Stäng av TVn en timma varje dag och du har läst en 10 veckors heltidskurs på ett år!



"Du går i skolan för att få ett jobb, du lär dig mer och utvecklas för att nå framgång!"

Jim Rohn

Ta hand om dina relationer.

Vill du bli en trädgårdsmästare i ditt eget liv? Fundera då på vem du umgås med och varför. Hur påverkar dem dig? Vad har du hört, läst, sett, lärt och vad har du blivit tillsammans med dem? Är det OK för dig?

Flera av de forskare och författare som tittat närmare på begreppet lycka kommer fram till slutsatsen att relationer är en viktig ingrediens och är också en avgörande faktor för den lycka du upplever. *Umgås med de som ger dig något och får dig att växa.* Välj bort de andra. Detta är en tanke som du kanske måste låta mogna. *För att attrahera människor måste du själv vara attraktiv.* Ta med dig följande rad som ofta hjälper mig: *People come into your LIFE for a Reason, for a Season or for a Lifetime.*

Och lär dig att skilja mellan vem det är du möter. Även den som du för tillfället inte anser vara välkommen kanske gör dig nytta. Det kan vara en dålig chef, irriterande kund eller en arrogant leverantör. Tänk då istället på av vilken anledning du just nu fått detta "träningsobjekt" på halsen...

Träning: Förbättra dina relationer

- » Du kan börja med att skriva ned de tre viktigaste relationerna i ditt liv...
- » Ta sedan ett papper och dela i två kolumner. Skriv namnet på en person som du vill förbättra din relation till högst upp på sidan. 1. Vad säger personen om dig? Skriv detta i vänster kolumn. 2. Vad skulle du vilja att personen sa om dig? Skriv detta i höger kolumn. Var ärlig, den enda du lurar annars är dig själv. 3. Finner du några skillnader, något gap, mellan kolumn 1 och 2. Sannolikt, eller hur?

Utmaningen blir då: *Vad behöver du göra så att det du skrivit i kolumn 2 blir sant.* Och sedan tillbaka till övning 1. Skrev du ditt eget namn på listan över de tre viktigaste relationerna? Vad säger det till dig?



"Att djupt älska någon ger dig styrka. Att vara djupt älskad av någon ger dig mod."

Lao-ttze

10.

Ta hand om ditt arv.

Meningen i ditt liv skapar du helt själv i din mirakulöst meningsskapande manick som kallas för hjärnan!

Vad vill du lämna efter dig? Vad vill du att dina vänner, kollegor, familj ska säga om dig när du inte finns? Gör ditt eget liv minnesvärt genom att inte bara leva det utan istället själv formge det. Vad skulle du vilja göra som du ännu inte gjort...

Varför inte följa Jim Rohns ord:

"Du kan inte välja hur länge du ska leva, men hur bra!"

Träning: Gör gravstensprovet

» Skriv ned några rader när du svarar på frågan:
Vad ska det stå på din gravsten?

» Eller för att vara mindre drastisk, skriv talet till dig själv på din 50, 60 eller 75 års dag. Vad vill du att man ska säga om dig som person, fokusera inte så mycket på vad du gjort utan mer på vem du blivit.

Och nu är det upp till dig att se till att talet eller minnesraderna blir sanna...



"Det finns två sätt att leva. Det ena är som om ingenting vore ett mirakel. Det andra är som om allting vore ett mirakel."

Albert Einstein

11.

Ta hand om kraften i dig själv - nu!

Alla människor har förmågor och resurser inom sig.
Det undermedvetna har stor kapacitet att åstadkomma resultat.

Och det enda du ibland behöver göra är att öppna "luckan",
finna kraften och använda den. Att ha mål är väsentligt, det
dagliga arbetet med att nå målen viktigare. Att göra rätt saker
blir viktigare än att göra rätt. Samt att också prioritera vad som är
viktigt (och bråttom) för att nå vidare. Tänk på: *Om det du gör
inte fungerar, gör något annat!*

Träning: Kom igång

» Skriv ned tre mål, saker du skulle vilja göra.

1.

.....

2.

.....

3.

.....

» Skriv därefter en rad som beskriver varför du vill göra det.
» Och vad ska du göra inom 24 timmar för att påbörja resan?



*"Antingen du tror att du kan eller tror att
du inte kan, har du säkert rätt."*

Henry Ford

Nyckelordet är Insikt!



10 tips... är en serie häften i fickformat som vill inspirera dig och få dig att reflektera. För att utveckla dig själv, din service, ditt ledarskap och den verksamhet du företräder.

Du hittar teman som bl a service, medveten kommunikation, aktiv klagomålshantering, coacha dig själv, mål och motivation, framgångsrikt ledarskap och tidsplanering.

Vill du ha mer inspiration? Gå in på www.coachtipset.se

- för din professionella och personliga utveckling.

Kenth Åkerman jobbar som inspiratör och perspektivskapare. Certifierad NLP Trainer och mental coach. Ekonom med förflutet bl a inom bank och reklambyråverksamhet. Verksam som personlig coach till ledare och ledningsgrupper. Författare till böcker inom relationsmarknadsföring och kundservice. Utbildad av bland andra Anthony Robbins, Robert Dilts, Michael Neill och Jim Rohn. Han inspirerar och utbildar tusentals medarbetare och ledare årligen sedan över 10 år inom ämnena service, relationer, kommunikation, ledarskap, motivation och mental coaching.

Entusiasmen hos föreläsaren gjorde att man rycktes med, upplägget skapade en inblick i hur vi fungerar och vad vi själva kan åstadkomma med lite sunt förnuft och en positiv inställning.



relationsbyggarna

utveckling med det lilla extra

Pris: 28:- exkl. moms

www.relationsbyggarna.se

ISBN 978-91-86439-03-3