

# VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN  
do CHANGE concrete



Veckans Coachtips #235, 18 december 2015

## Gör det inte ... gör detta istället!

*"Våra utmaningar må vara nya. De instrument med vilka vi möter dem må vara nya. Men de värden på vilka vår framgång beror - hårt arbete och hederlighet, mod och rent spel, tolerans och nyfikenhet, lojalitet och patriotism - de är gamla. De är sanna. De har varit den tysta drivkraften bakom utvecklingen genom hela vår historia."*

*så här inledde Barack Obama sitt installationstal 2009. Fortfarande och alltjämt aktuellt...*

Nu är julen snart här. En tradition för många. Allt ska vara som det alltid varit. Det är trygghetens band som håller oss kvar vid gamla traditioner och vanor. Är allt värt att hålla kvar och stressa för att hinna med. *Är allt verkligen värt att bevara?*

Vad kan du välja bort, om du inte redan gjort det?

Att det inte är någon snö där jag bor (söder om Göteborg) kan jag inte påverka. Men ALLT det andra... gör det istället.

### **Påverka det du kan.**

Behöver det verkligen vara skinande rent överallt. Behöver du verkligen köpa så mycket julklappar. Måste all mat lagas från grunden. Måste det vara så mycket mat på julbordet. *Behöver Vad är det som spelar roll egentligen?*

Vill hänga kvar vid Obamas ord kring "det sanna".

- Vad är det "sanna" för dig?
- Vad behöver DU ha för att må bra över julen?
- Vad vill du göra, ensam eller tillsammans med dina nära och kära.

### **Skala bort det andra...**

#### **Stanna upp och summera året som gått**

Och ta dig sedan tid att reflektera över året som gått. Vilka traditioner och vanor vill du behålla? Vilka nya vanor och traditioner vill du tillföra?

Snart är det nytt år, nya utmaningar "men de värden på vilka framgång beror..." står kvar.