



Veckans Coachtips #225, 20 april 2015

Grannen gör dig glad

Här är några tankar som hjälper dig på traven för att öka din optimism och ha "sol i sinne" oavsett vädret på utsidan.

- **Tillstånd:** Börja varje dag med något som gör dig glad. Eller varför inte göra någon annan glad...
- **Fokus:** Skriv ned tre - fem saker som varit positivt med veckan som varit. Skriv ned tre - fem saker som är **positivt med veckan som kommer**. Jag själv brukar använda min "lilla svarta bok" och skriva i. Redan nu är ditt fokus ändrat...
- **Stoppa bruset:** Från helgens tidningar klipp ut alla positiva nyheter. Du hittar dom om du letar, jag lovar! Läser du i "paddan", sök det som lyfter dig och glädjer dig.

Eller varför inte:

Sluta läsa tidningen på en vecka - märk skillnad. Sluta att tanka in ny "skit" helt enkelt!

På jobbet:

- **Bra start:** Börja måndagsmötet på jobbet med **"Veckans positiva ... "** (nöjd kund, medarbetarinsats, order, idé, säljinsats, veckans kompis...)

Gå laget runt och ställer frågan:

"God nyhet från förra veckan arbete, helgens upplevelser...?"

Sätt upp en anslagstavla med

"Dagens/veckans Goda Nyheter" Hemma kan det vara på kylskåpet...

- **Bannlys:** Bannlys ord som nedgång, lågkonjunktur, dåliga tider, finanskris, det var bättre förr...
- **Gott slut:** Avsluta dagen med att skriva ned tre positiva saker från dagens arbete
- **Lyfta andra:** beröm eller uppmuntra minst tre personer till på förmiddagen och lika många på eftermiddagen. Små enkla saker, kanske bara ett extra tack...

Redan att tänka på ovanstående har troligen fått dig mer positiv och optimistisk...

Lycka till!