



Veckans Coachtips #206, 4 april 2014

Livet är färskvara

Livet i sig är en färskvara. För att "vara färsk" behöver du hela tiden arbeta med din hälsa, dina förmågor och kunskap, ditt beteende, din självkänsla, dina relationer, dina affärer. Eller som det gamla talesättet lyder: Du kan inte vila på gamla segrar.

Min granne har satt en fras i mitt huvud när det gäller motion. *Kondition är en färskvara...* Jag har sprungit Göteborgsvarvet flera gånger, men vad händer efteråt... Målet är uppfyllt, ingen löpning, *känner du kanske igen dig?* Att sätta mål är en del av att kunna leva i nuet. Du får en riktning och något att arbeta för. Och kan känna dig nöjd. Nu har jag satt nya mål och är igång igen. Att "vara färsk" handlar då om att *hela tiden träna*, inte bara fysiskt utan i alla dimensioner.

Sätt delmål. Bra start på dagen!

Personer som regelbundet lyckas uppnå mindre delmål är 22 procent mer benägna att känna sig nöjda med tillvaron jämfört med personer som säger sig enbart vara intresserade av att uppnå mer övergripande mål.
(T Orlick, 1998)

Att anta mindre *utmaningar som matchar din förmåga* och klara av dem, alltså en omedelbar återkoppling om hur pass bra det går *det ger* en känsla av tillfredsställelse. Det är också två väsentliga delar i receptet för mera flyt. Om ditt första intresse är upplevelsens kvalitet under själva prestationen och inte på vad som kan betraktas som en framgångsrik bedrift kommer du uppslukas i det du gör och känna mer mening.

Är vi överens om att livets mål är lycka, inte framgång, då blir det också meningsfullt att säga att det är resan som räknas inte att komma fram till målet. *Nuet är det som betyder något.*

Tänkvärt:

Om du inte trivs där du är, förändra! Du är inte ett träd. Du har inte rötter, du har ben. Rör på dig! *Jim Rohn*

Några utmaningar för dig:

Här kommer några idéer och utmaningar för dig.

- Gör en sudoku om dagen! Hemma hos mig finns en sudoku bok i varje rum. Ett bra sätt att träna hjärnan.
- Ta kontakt med en ny kund varje dag. Brev, e-post, telefon – valet är ditt.
- Bjud in grannen på en fika, eller varför inte "afternoon tea" med scones. Uppskattas!
- Parkera bilen på en parkering längre ifrån jobbet. Eller hoppa av bussen en hållplats före den du egentligen ska av på. Promenera sista biten! Och dessutom vet du aldrig vad nya vägar kan bära dig.
- Stanna upp, lyft blicken och se dig omkring. Har du sett hur vackra en del husfasader är? Eller fångslas av hur många olika människor det finns? Eller fascineras av småkrypen på vägen, mördarsniglarnas lustiga tentakler, alla ljud som du inte annars hör, tystnade, eller... ja välj själv! *Det finns så mycket att förundras och glädjas över - här och nu!*
- Rensa ur en skrivbordslåda eller brevkorg varje dag. Feng shui är något vi regelbundet håller på med hemma. Och det känns gott när det är "rensat i röran". Mer energi till annat, *varför inte prova själv?*

Lycka till!