

VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN
do CHANGE concrete



Veckans Coachtips #262, 29 maj 2017

Öka din optimism!

Äntligen måndag! Ja, det är ibland enklare sagt än gjort och kan även verka allt för äppelkäckt. Men faktum kvarstår att det är du som bestämmer hur dagen och morgondagen ska bli, inte din historia från gårdagen.

Här är några tankar som hjälper dig på traven för att öka din optimism:

- **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 detta i.
- **Stoppa bruset:** Från helgens tidningar klipp ut alla positiva nyheter. Du hittar dom om du letar, jag lovar! Läs inte 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 ställ 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...
- **Gott slut:** Avsluta dagen med att skriva ned tre positiva saker från dagens arbete

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

Lycka till! Äntligen måndag :-)

"Framgången ligger inte i att välja. Framgången ligger i att välja bort"