



Veckans Coachtips #255, 2 feb 2017

Varför vänta med att må bra

Att ta hand om dina egna känslor och ditt eget tillstånd är bland det viktigaste du kan lära dig. Och att inte heller bli berörd av andras, ofta negativa tillstånd. Du som ledare behöver visa både med ord och handling, samt förnuft och känsla att du tror på det ni gör. Att visa energi, entusiasm och glädje över varje dags arbete och själv vara med i laget. Vilket inte alltid är det lättaste, även ledare är människor.

Därför blir det viktigt att skapa goda vanor. Redan till frukost. Alla har goda vanor, men också mindre goda vanor.

Vanans makt kan ibland försätta oss i trance. Vanor hjälper dig men kan också stjälpa dig.

Dagarna och veckor går utan att du kommer loss eller kommer vidare på det mål du satt upp. En vana skapas inte genom att göra något en gång, du kanske behöver hålla på tre veckor eller tre månader.

Jag kan lugna dig med att vi alla är med i vanehjulet.

- 92% har fasta rutiner för morgonbestyr
- 81% äter likadan frukost varje morgon
- 78% har fasta platser för var vi sitter vid TVn
- 86% faller i sömn i samma ställning varje kväll

(GfK Undersökning om vanor. Bas: 1223 svar, varav 785 förvärvsarbetande)

Men frågan är om dina vanor hjälper dig?

När du mår bra brukar det också gå bra, eller hur?
Rätt tillstånd föregår ofta en framgångsrik prestation.

Vi behöver alla energi. Grundläggande saker som ger oss alla energi är syre, vätska, vila, rörelse och näring. Kanske också i den ordningen. Prova nästa gång du känner dig orkeslös. Starta med att andas frisk luft i några minuter. Drick ett glas vatten. Eller ta fem minuters paus. Innan du går till fikarummet och tar en kopp kaffe och den torra havrekakan...

Din dag laddas in redan på morgonen.

Vilken morgonrutin har du? Vad gör du för din egen energi?

Själv vaknar jag ofta av mig själv när jag ska. Dricker ett stort glas vatten, går en promenad med hundarna, duschar, äter en fruktsallad med juice. Och är sedan laddad för dagen. Har jag sovit gott har jag redan före frukost fått den energi kroppen behöver. Om jag sedan tankar in lite glädje och tacksamhet är jag redo för dagen.

*Vilka verktyg har du? Hur ser dina morgonrutiner ut?
Hur skulle du vilja att de var?*

Varför vänta med att må bra. Dags för en förändring. Börja nu!

Tipset är från **Veckans Coachtips** med Kenth Åkerman.
www.kenthakerman.com - do CHANGE concrete.
Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2016