

VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN
do CHANGE concrete



Veckans Coachtips #252, 1 dec 2016

Ett samtal som glädjer

Det är egentligen inte så mycket som behövs för att vi ska må bra. Ett litet ord som **TACK!** gör en stor skillnad. Så enkelt att säga och med lite känsla bakom så smittar du oändligt mycket gott till mottagaren.

I morse var jag på ett frukostmöte där en person kom fram och önskade *lycka till* för att spännande uppdrag jag fått och en person lovordade min hemsida. **WOW - det värmer så mycket!** Och "kostar" så lite. Det är egentligen ganska enkelt...

Varför inte skriva en lapp till dina kära när du lämnar hemmet. Sänd ett fysiskt vykort till någon du vill uppmuntra. Eller skicka ett SMS, en bild eller en hälsning till någon du inte haft kontakt med på länge.

Ta tag i tillfället!

- Lyft blicken
- Se in i andras ögon
- Säg "Hej!"
- Öppna en dörr
- Fråga: Kan jag hjälpa dig
- Ring en vän!

Här är några andra konkreta saker du kan göra:

Tacka en kollega för något de gjort bra förra veckan. Ring ett samtal till någon bara för att säga att du gillar personen. Sänd ett SMS "jag älskar dig" till någon som inte hört det på ett tag.

Skicka en e-post till någon gammal kontakt: "tänker på dig..."

Köp en blomma till middagsbordet med en uppmuntrande hälsning till din partner. När helgen kommer, servera frukost på sängen, bjud på brunch på stan eller fika i skogen med någon som behöver det.

Det är inte så mycket som behövs. Det behöver inte kosta massa pengar.

Ge av dig själv. Visa ditt engagemang. Ge av din tid.

Ger du inget, får du inget.

Vad kommer du göra som glädjer någon annan?