

# VECKANS COACHTIPS MED



KENTH ÅKERMAN  
do CHANGE concrete



Veckans Coachtips #246, 2 sept 2016

## Hur du gör veckan minnesvärd.

Veckorna "springer" iväg och så var det fredag igen. Känns det igen? Men är det verkligen så, kanske handlar det mer om att vi inte stannar upp, reflekterar och njuter av stunden? Tiden är den samma och även innehållet. Då är det svårt att veta vilket fredagsmys som var bäst eller som STACK UT.

Livet är inte de dagar som gått, utan de dagar man minns. Jovisst. Så vad kommer du minnas från veckan?

**Varför inte...** skriva ned en minnesvärd sak från varje dag i en liten bok. Saker du gladdes åt, var stolt över eller bara saker som du gjorde annorlunda. Utmanade dig själv, gjorde på ett annat sätt eller...?

**Varför inte...** avsluta veckan på jobbet med "laget runt". Värt att minnas från veckan. Lärdom, skratt, dumhet...

**Varför inte...** nämna dagens eller "Veckans höjdpunkt" vid middagsbordet eller tillsammans med barnet när det är dags att natta.

Här är 5 tips för att skapa fler minnesvärda dagar och stunder:

- **Observation** - var vaken för det som händer  
Tänk inte varför det händer, utan *varför inte*.
- **Koncentration** - var närvarande och NU-varande när det händer.  
Lägg ifrån dig mobilen ;-)
- **Variation** - gör annorlunda saker som sticker ut  
Gå nya vägar, tänk andra tankar.
- **Repetition** - prata om vad som varit minnesvärt, roligt, "det bästa med helgen" etc.
- **Hallucination** - hjärnan vet inte vad som är sant, så fantisera och hallucinera allt gott

*Lika skapar trygghet och kanske slentrian. Olika skapar utveckling och utmaning.*

Njut av veckan som varit. Helgen som kommer. Stunden som ÄR.  
Se, hör, känn. Dofta och smaka.

Tipset är från **Veckans Coachtips** med Kenth Åkerman.  
[www.kenthakerman.com](http://www.kenthakerman.com) - do CHANGE concrete.  
Kopiera gärna och sprid så länge källan kvarstår.

(c) Kenth Åkerman, 2016